Grátis AnaMaria Receitas

a semana

Anamaria

anamaria.uol.com.br

PERFIL

BELEZA RADIANTE NO VERÃO!

Impeça o calor de roubar a vida da sua pele

DEBORAH SECCO

"Não sou perfeita mesmo e não tenho vergonha disso"

S

A ROTINA QUE emagrece

Descubra a hora certa de comer para ajudar o corpo a secar

Andador prejudica o desenvolvimento do bebê?

Especialista responde

Mamão é saúde!

Todos os benefícios da fruta para o organismo

Avise o vizinho inconveniente...

... que ouvir música alta pode dar multa!

O PODER DO SORRISO

Mostrar mais os dentes VAI MUDAR sua vida para (muito) melhor!

Acne SOLAR

Como evitar espinhas que surgem em dias quentes

ORANGE is the new BLACK

LIBERDADE DE ESCOLHA NO SÁBADO À NOITE.

S

/ bandTV
@bandTV
@bandTV

SÁBADO
23H

Recadinho da redação

A revolução de um sorriso largo

Não são poucos os momentos da nossa vida em que nos pegamos rabugentos diante de algum problema. Se algo não saiu como gostaríamos, praguejamos. O tempo fechou e preferimos o sol, reclamamos. O filho não se comportou como deveria na escola, ralhamos. Estamos sem tempo para fazer tudo o que gostaríamos (e como gostaríamos) e nos estressamos. E assim, de drama em drama, nos acostumamos a fechar a cara, franzir a testa e só enxergamos os infortúnios. Sem nos darmos conta de que esse tipo de comportamento mina as boas energias e faz nossos pensamentos focarem somente nas adversidades. Com o tempo, lá vem elas, as doenças emocionais tomarem conta do nosso corpo, da nossa mente. O sorriso, que deveria ser mais constante, está escasso. Até que um dia... "Opa, peraí, os valores não estão invertidos por aqui?". Sim, estão! E é por mais tempo de sorriso no rosto, com direito a todos os benefícios que isso alcança, e menos foco nos transtornos, que a repórter Karla Precioso escreveu a matéria *Rir é o melhor remédio, sim!* Confira lá, veja se faz sentido para você e nos escreva para contar a revolução que mostrar os dentes com mais frequência promoveu na sua vida. Beijos!

Fabricio Pellegrino

GETTY IMAGES

PITACOS

"Amo a seção *A Palavra do Papa Francisco*. Sempre me deparo com mensagens inspiradoras e encorajadoras."
Cida Santos, por e-mail

"Espero que este ano traga muitas coisas boas à revista. E que a AnaMaria continue repleta de assuntos interessantes!"
Luiza H. Martins, por e-mail

"Gostei muito do tema abordado na seção *Cão Cidadão* (*ed. 1216*): como ensinar o cão a se comunicar conosco. As dicas são ótimas."
Lourdes Maria, por e-mail

A PALAVRA DA VEZ

Custodiar

Garantir proteção ou guarda (a alguém ou algo); resguardar, proteger. Colocar em custódia, salvaguardar.

Veja como usar na seção *A Palavra do Papa Francisco*

FOTO DE CAPA: VINICIUS MOCHIZUKI

FALE COM A GENTE

(11) 2197-2179, de 2ª a 6ª, das 10h às 16h

Cartas: Av. Eusébio Matoso, 1.375, 5º andar, Butantã, CEP 05423-180, São Paulo/SP, Brasil

Site: anamaria.uol.com.br

E-mail: anamaria@maisleitor.com.br

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS

Instagram.com/revistaanamaria

Facebook.com/revistaanamaria

piprecipes.com/anamariareceitas

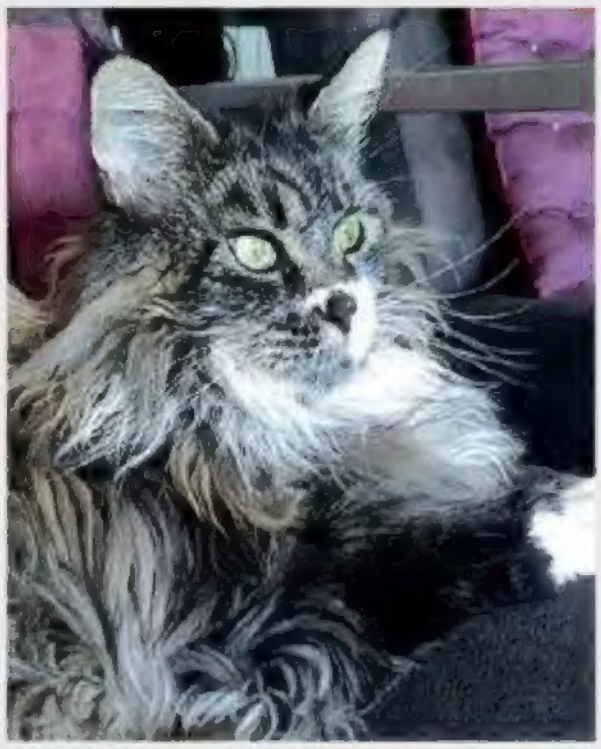
Twitter.com/revistaanamaria

YouTube.com/TVRevistaAnaMaria

Para anunciar em AnaMaria: Telefone (11) 2197-2000 | E-mail: publicidade@editoracaras.com.br
Venda de Conteúdo: para direitos de reprodução dos textos e imagens de ANA MARIA, e-mail para: licenciamento@caras.com.br

Bichinhos que fazem a gente feliz!

Mande fotos do seu bicho para o e-mail anamaria@maisleitor.com.br



Doce gatinha

Gabi Franceschi revela: "Danka é uma gata gigante da raça Maine Coon e é um amorzinho!"

Amor incondicional

"O Ed Charlie é o nosso melhor amigo. Não sabemos mais viver sem ele", declaram Marly, Moacir e Gui.

Dupla inseparável

"Estes são o Guga e o Pirulito, sempre juntos alegrando nossos dias", se derrete Elen Mirella. Eles são lindos mesmo!"

Paixão dos avós

Olha que graça a Poly, a fofura do vovô Nico e da vovó Doca: "Amamos muito", revelam.

FOTOS ARQUIVO PESSOAL

PRESIDENTE
Luis Fernando Maluf
VICE-PRESIDENTE
Wardi Awada

DIRETORES CORPORATIVOS
Editorial:
Pablo de la Fuente
Comercial:
Márcio Maffei
Finanças e Controle:
Filipe Medeiros
Internet:
Alan Fontevecchia
Marketing e Circulação:
Luciana Romano
Digital:
Guilherme Ravache
Plataformas digitais:
Nicholas Serrano

AnaMaria
(Lançada em 1996)

Editor **Fabricio Pellegrino**
Repórter: **Karla Precioso**
Arte: **Marli Milan** (Editora)
e **Giuliana Francisco**
Revisão: **Nellan Ribeiro**
Tecnologia: **Victor Fontes**
Arte, Prepress e Coordenação Gráfica:
André Luiz Silva
Fotografia: **Amanda Louteiro**
e **Tainara Amaral**
Prepress: **Emerson Cação**
e **Claudio Costa**

REDAÇÃO E CORRESPONDÊNCIA
SÃO PAULO: Av. Eusébio Matoso, 1375, 5º andar, Pinheiros, CEP 05423-180, SP, Brasil.

ANAMARIA 1221 (ISSN 1413-8042) ano 54, nº 73, é uma publicação da Editora Caras. **Edições anteriores:** Solicite ao seu jornaleiro pelo preço da última edição em bancas, mais despesa de remessa, sujeito à disponibilidade de estoque. **Distribuída em todo o país pela Dinap S.A.** Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. **ANAMARIA** não admite publicidade redacional.

A Editora **CARAS** informa que não realiza cobrança telefônica de débitos pendentes e não opina qualquer tipo de multa em virtude de cancelamento de assinatura. Todos os nossos boletos são emitidos através do banco Santander. Em caso de dúvida, ligue para nós.

PARA ASSINAR OU RESOLVER OS ASSUNTOS RELATIVOS À SUA ASSINATURA, ACESSE:
www.assinaclube.com.br/anamaria
SE PREFERIR LIGUE:
São Paulo: (11) 3512-9479
Rio de Janeiro: (21) 4063-4949
Belo Horizonte: (31) 4063-4950
Segunda a sexta-feira das 9h às 18h

IMPRESSA NA
D'ARTHY EDITORA E GRÁFICA LTDA.
Parque Empresarial Anhanguera,
Via Anhanguera - Rua Oseas, 1080
Cajamar - SP - Brasil

EDITOR RESPONSÁVEL
Wardi Awada

ANER

Não se paga para se tornar CRISTÃO

Não é cristão buscar influências para crescer na carreira eclesiástica. Recordemos sempre a gratuidade de Deus...

"Ser cristãos, sacerdotes ou bispos é um dom gratuito do Senhor. Não se compra. E a santidade consiste justamente em custodiar esse dom recebido gratuitamente, e não por nossos méritos. A reflexão parte do Salmo 88 *e da* Primeira Leitura (1Sm 16, 1-13°) *da Liturgia. O* Salmo *recorda a eleição de Davi como rei de Israel. Na* Primeira Leitura, *o Senhor envia Samuel a ungir rei um dos filhos de Jessé de Belém."*

"Samuel vai, mas não estava contente, e o Senhor o repreende. Jessé tinha oito filhos e os chama diante do profeta. Ao verem Eliab, diz: "É esse o ungido do Senhor!". O Senhor responde: "Não olhes para a sua aparência nem para a sua estatura, porque eu o rejeitei. Não julgo segundo os critérios do homem, que vê as aparências. Já o senhor olha o coração!"

"Recordemos as vicissitudes vividas naquele momento: os irmãos de Davi combatiam contra os filisteus para defender o reino de Israel, tinham méritos, mas o Senhor escolheu o último deles. Um jovem inquieto que assistia à luta dos irmãos contra os filisteus, mas era mandado de volta para cuidar do rebanho."

"Foi então chamado Davi, que era ruivo e de boa aparência. E o Senhor disse a Samuel para ungi-lo. E, assim, a partir daquele dia, o espírito do Senhor se apoderou de Davi. Um acontecimento que faz refletir, levando a questionar o porquê o Senhor escolhe um jovem normal, que talvez fizesse molecagens, como fazem os rapazes. Não era um jovem piedoso, que rezava. Tinha sete irmãos, que tinham mais méritos do que ele."

"E mesmo assim foi eleito o mais limitado, que não tinha títulos, não tinha nada. Isso nos mostra a gratuidade da eleição de Deus. Quando Deus escolhe, mostra a sua liberdade e a gratuidade. O Senhor nos elegeu de graça. Nós não pagamos nada para nos tornar cristãos."

"A unção do Espírito Santo é gratuita. A santidade cristã é custodiar o dom, comportando-se em maneira tal que o Senhor sempre permaneça com o dom – e eu não o faça um mérito meu. O ser cristão, o ser sacerdote, o ser bispo é somente um dom. E assim se entende nossa atitude de humildade, aquilo que devemos ter, sem nenhum mérito. Devemos somente custodiar esse dom, para que não se perca. Todos somos ungidos pela eleição do Senhor."

FOTO GETTY IMAGES

A PALAVRA DO FRANCISCO O conteúdo desta página é extraído da missa que o Santo Padre celebra toda manhã na Casa Santa Marta, nas dependências do Estado do Vaticano.

Picadinho de notícias

Editado por Karla Precioso

Como agir quando a criança engasgar

A pediatra Patrícia Rezende, do grupo Prontobaby, dá dicas de como agir nessa hora:

NO ENGASGO PARCIAL, a criança consegue falar e respirar. Aí os pais podem estimulá-la a tossir para tentar expelir pela via aérea.

SE A CRIANÇA TIVER MENOS DE 1 ANO, é preciso deitá-la sobre o braço, com a cabeça um pouco mais baixa que o tronco, e dar cinco palmadas com a base da mão nas costas. Se não for suficiente, vire-a de frente, ainda sobre o braço, e faça compressões com os dedos médio e anular sobre o tórax, na região entre os mamilos.

PARA AS QUE TÊM MAIS DE 1 ANO, posicione-a em pé, com o tronco curvado para frente. Com sua mão em concha, bata no meio das costas até que ela venha a expelir o objeto. Se isso não ocorrer, utilize a técnica da compressão abdominal.

Bons substitutos para a farinha branca

Por ter um alto índice glicêmico, o consumo excessivo da farinha branca pode gerar acúmulo de gordura e acarretar doenças como diabetes, colesterol alto e problemas cardíacos. Você pode substituí-la por farinha de maracujá ou farinha de banana-verde, pois são mais saudáveis e carregam bons nutrientes (vitaminas, fibras, sais minerais). Esses alimentos promovem a saciedade, regulam o intestino e a taxa de glicose no sangue, além de dificultarem a absorção de gorduras.

CRESCE EM 20% A VENDA DE MEDICAMENTO PARA DIABETES

Alguns fatores explicam a alta, segundo Marcos Caseiro, da Faculdade São Judas (SP): "O aumento vai ao encontro de uma tendência mundial, que é a obesidade. O consumo de alimentos hipercalóricos (massas e açúcares) também tem aumentado bastante, potencializando o desenvolvimento da doença.

Cultura livro

HISTÓRIA SECRETA DA RENDIÇÃO JAPONESA DE 1945

A obra de Lester Brooks narra fatos ocultos até hoje e praticamente desconhecidos no mundo: uma tentativa sangrenta de golpe de Estado que visou até o afastamento do Imperador. Globo Livros, R$ 59,90.

FOTOS: GETTY IMAGES

Previna as temidas ESTRIAS

De acordo com o cirurgião plástico Marco Cassol, quatro cuidados são fundamentais para tratá-las e evitá-las:

HIDRATAÇÃO

Hidrate bem a pele com a ajuda de cremes ou óleos (mais eficientes). E beba pelo menos 2 litros de água por dia.

HÁBITOS SAUDÁVEIS

Adote uma alimentação balanceada. Consuma regularmente batata-doce, laranja, cenoura, melão, banana e tomate.

CIRURGIA

O procedimento é indicado em último caso. Há dois tipos: a ressecção da epiderme, que transforma uma estria larga em uma cicatriz fina. Nas estrias abdominais localizadas abaixo da cicatriz umbilical, é possível fazer a abdominoplastia (cirurgia plástica da barriga).

CARTA TRISTE para alguém que não ficou

Bastava ter segurado minha mão mais forte ou por mais tempo e eu entenderia que não era hora de ir. Você me encontrou na multidão, mas me perdeu quando desviou seus olhos e optou por calar o que sentia, não acreditando que a sua verdade poderia ser a minha verdade também.

Eu fui. Voei mundos, mudei de roupa e de sonhos. Mudei de vida e de princípios. Encontrei pessoas e me desencontrei de mim.

Mas tantas vezes olhei para trás. Tantas vezes procurei por aquelas mesmas mãos. Ora para me acompanhar, ora para me ajudar a levantar. Mas desisti de te encontrar por caminhos que não eram os seus. De te encarcerar num baú de lembranças porque a arca nunca fechou. E inventei um você só para mim, um que aceitou, sem resistência, morar nos meus pensamentos. Aquele cuja biografia ainda se escrevia em meia dúzia de páginas nas quais eu era a única heroína. Um você que permanecia.

E foi assim que senti sua companhia em noites estreladas, com lua sorrindo. Em praias desertas e outras nem tanto. Em ruas inóspitas, quando o medo do escuro trazia a criança assustada que mora em mim para a superfície. Em corredores de hospital, quando a vida mostra sua fragilidade. Em festas, missas e velórios. Em camas mornas, em noites insones. Um você que eu nem sabia mais se era você.

“Mas tantas vezes olhei para trás. Tantas vezes procurei por aquelas mesmas mãos. Ora para me acompanhar, ora para me ajudar a levantar. Mas desisti de te encontrar por caminhos que não eram seus”

Mas que se manteve comigo mesmo quando, no mundo real, nossos trilhos haviam se descruzado e as estradas seguiam paralelas, sem perspectiva de nova intersecção. Chegamos a nos espiar algumas vezes, buscando porquês, enquanto cada um tentava não descarrilar a própria sorte. É que, naquela altura, já estávamos em movimento tão acelerado que qualquer desembarque seria improvável.

E assim segui resignada no trem do destino, acreditando que esse sacolejar da vida era o único movimento possível. Mas, a cada nova estação, meu olhar ainda recai sobre a plataforma vazia de você, com o fio de esperança cada vez mais fino. E, aos poucos, vou fechando minhas janelas, deixando de ver a paisagem.

FOTOS GETTY IMAGES E ARQUIVO PESSOAL

WAL REIS
é jornalista e profissional de comunicação corporativa. Escreve sobre comportamento e coisas da vida: www.walreisemoutraspalavras.com.br/blog/

Envie suas perguntas para Wal Reis pelo e-mail anamaria@maisleitor.com.br

Capa

S

Sem SEGRE

Entre parecer perfeita e ser sincera, Deborah Secco escolheu a segunda opção. A atriz de 40 anos não foge de respostas e, às vezes, assusta as pessoas com tanta franqueza. Ela sabe que paga um preço alto por expor o que acredita, mas se sente mais confortável em poder dar voz ao que realmente acredita. "As pessoas brigam comigo, dizem que preciso falar menos, mas essa sou eu. Amo ser assim, transparente. E não tenho vergonha disso, sou humana, erro pra caramba, mas também aprendo", garante a intérprete da Alexia da novela das 7 *Salve-se Quem Puder* (Globo). E é a entrevista dessa mulher de verdade que confere a seguir

André Romano
Foto: Vinicius Mochizuki

DO

Quem é a Alexia?
Embora ela assuma um segundo nome, acaba sendo a maluca de sempre. Alexia é doida, engraçada, dramática e tem duas compulsões: comida e homens. Isso a torna muito próxima de nós, mulheres, porque temos essa relação com a balança e, às vezes, estragamos a nossa vida com uns boys mais ou menos. Ela ama atuação, o universo de filmes, teatros... A Alexia cita e reproduz cenas de muitos filmes, tem bordões ótimos como "minha nossa senhora da musculação", "minha nossa senhora da banda larga", "minha nossa senhora da lerdeza"... Adoro quando ela fala "meu amor, eu sou Alexia, eu sou o máximo", porque o nome dela é Alexia Máximo.

Gostou de voltar para a comédia?
Eu estava há muito tempo sem fazer uma novela de comédia, estava louca para voltar, brincar... Desde que a minha filha nasceu, as coisas mudaram um pouco. Minha realização era toda no trabalho, mas hoje estou muito em casa e essa novela está sendo leve para mim, tenho vindo para gargalhar, me divertir e está uma delícia.

Se inspirou em alguém para compor a personagem?
Na Claudia Raia. Nessa coisa do musical.

Conseguiu trocar figurinhas com ela?
Não tive tempo, foi tudo muito corrido e a Claudia estava em *Verão 90*. Quando ela terminou a novela, a gente já estava gravando. Mas eu assisti a tudo da Claudia: tem um personagem dela pela qual sou apaixonada, a Adriana, de *Rainha da Sucata* [1990]. Ela fazia aquela bailarina desengonçada com o Antonio Fagundes. Estou tentando muito chegar àquele lugar. Sei que falta muito ainda, porque a Claudia é diva, mas aquela personagem marcou a minha história.

Como foi gravar com a galinha de estimação de Alexia, a Felipa?
Essa é a parte mais difícil da novela. Felipa é mais estrela. Às vezes, ela fala, às vezes não, ela tem o tempo particular dela. É muito divertida a relação da Alexia com a Felipa. Elas conversam por horas e a Alexia escuta a Felipa. E Alexia é bem louca, acredita naquele cacarejo [risos].

Ter se tornado mãe ajuda na hora de ser lúdica na novela?
Sempre fui lúdica. Minha vida sempre foi fantasiosa, sempre criei personagens, brinquei de ser outras pessoas antes mesmo de atuar. Agora está sendo um lúdico que a Maria Flor [filha de Deborah] pode assistir. É a primeira em que ela verá a mãe na TV, ultimamente ela só vê o papai [o ator Hugo Moura vive o personagem Daniel, em *Malhação*].

Você mudou o cabelo...
Olha, gostar não é mais uma possibilidade... [risos]. Confesso, prefiro cabelo curto, principalmente no verão. Depois de muito tempo de cabelo curto, tá sendo difícil usar megahair. A cor eu adoro.

E os cuidados com os fios?
A gente não consegue ter muito cuidado por causa da rotina de gravação. Eu, Juliana Paiva e Vitória Strada estamos gravando seis dias por semana, onze horas por dia. E ainda tem umas cinco horas em casa decorando texto. A nossa rotina está bem puxada.

A Alexia vencerá a luta que terá com a balança?
Na verdade, ela não tem uma luta com a balança, ela tem uma luta com a própria visão que ela tem dela. Ela tem uma visão deturpada.

Ela lembra algo que você já fez antes, né?

A Alexia mistura um pouco da Darlene [*Celebridade*, 2004], um pouco da série *Louco por Elas* [2012], da Natalie [*Insensato Coração*, 2011], que são as personagens de comédia que já fiz. A gente se repete um pouco porque a gente não é Deus e tá longe de ser a Fernanda Montenegro.

Se imagina na situação da personagem, que deixa tudo para trás e começa uma nova vida?

Não consigo me imaginar deixando a minha filha para trás. Podendo levar a minha filha, acho que ia ser massa.

E deixar a carreira de atriz?

Ia ser massa, viveria acampando. Mas a novela mostra uma proposta de pensamento muito interessante: será que o que você sempre sonhou é de fato o que vai te fazer feliz? Alexia está em busca do que sempre desejou, de repente acontece um negócio e ela vai para um caminho completamente diferente. E ela pode ser muito mais feliz. Adoraria ter essas possibilidades de tentar fazer diferente. Penso em tentar morar fora, em uma cabana no meio do nada, sei lá.

Qual é o segredo de uma carreira tão consolidada?

Não sei se tem segredo... Acho que é o resultado de muito anos de trabalho. Amo o que faço, então, me entrego aos meus personagens e trabalhos. Além disso, sou profissional, correta e também tive muita sorte.

E como ter esse corpo aos 40 anos?

Genética abençoada! Além disso, algumas das minhas personagens que fizeram muito sucesso eram sexy, gostosas... Então, o povo confunde um pouco. Eu mesma não tenho esse apelo todo, mas tudo bem, aceito os elogios.

Tem malhado?

Fiquei cinco anos sem malhar, desde que minha filha nasceu. Agora estou tentando voltar. Mas estamos gravando muito, duas vezes por semana é o que está dando. Além da novela, tenho filha, marido. Não faço nada, genética é o que conta mais.

Pensa em ter mais filhos?

Penso, mas nesse momento estou trabalhando muito. Existe um impasse: quero muito ter um segundo filho e o Hugo quer muito adotar.

Em 32 anos de carreira, o que falta artisticamente?

Não tenho muitas ambições diferentes de atuar. Escrevo as minhas coisas, talvez escreva uma peça, estou pensando nisso, mas amo atuar. Meu barato é dar vida às mulheres diferentes de mim. Poder me transformar nelas, conhecer mulheres diferentes de mim. Quero fazer isso até ficar velhinha igual a dona Fernanda Montenegro.

Sonha com alguma personagem?

Difícil... Fiz todos os personagens que sonhava. Agora fico alternando: comédia e drama, mocinha e vilã. Claro, ainda devem ter personagens que farei e serão inesquecíveis, mas ainda não as conheço. Sempre busco personagens que me motivem, me excitem.

O que está escrevendo?

Uma peça sobre a minha vida, mas não sei nunca se a farei.

Qual foi o maior ensinamento que guardou para você desse universo?

Quando fiz *Bruna Surfistinha*, uma garota de programa me falou: "Deborah, a gente não é como a gente quer ser, a gente é como a gente consegue ser". Foi uma grande lição. A gente tem muito julgamento alheio: "A fulana está gorda, magra, bonita, com homem bom, com homem ruim...". Tá todo mundo tentando ser o melhor que pode. Todo mundo dando o seu melhor e nem sempre o nosso melhor é o que a gente quer. Precisamos ter mais compaixão com o melhor das pessoas. E aceitar que temos defeitos.

Se arrepende de algo?

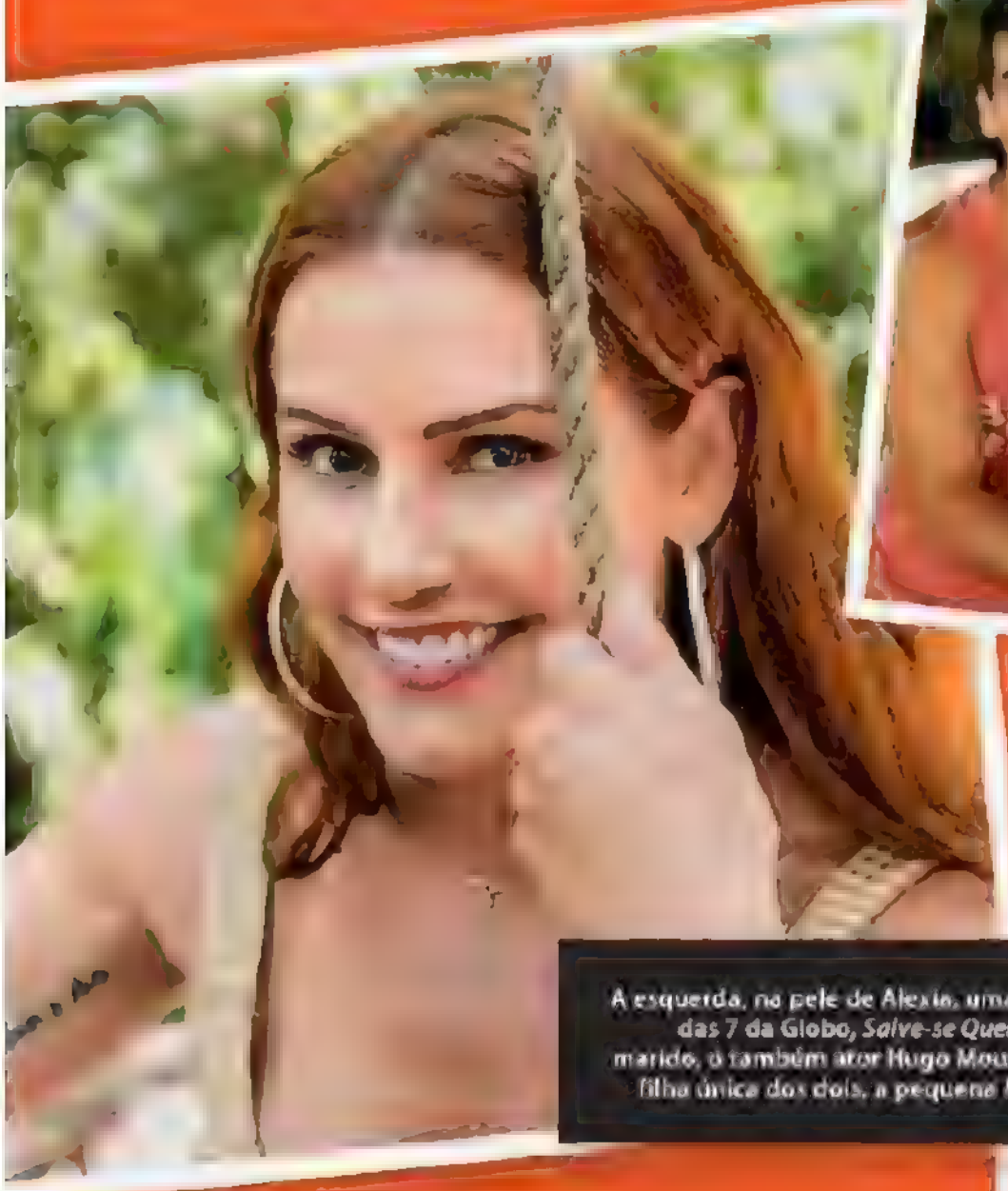
De nada, porque tudo que fiz, fez com que me tornasse a mulher que sou hoje. Claro, faria diversas coisas diferentes na minha vida, porque graças a Deus amadureci, aprendi com as lições que a vida me deu, mas não me arrependo de nada. Caso contrário não chegaria ao lugar em que eu estou hoje e ele é maravilhoso, não abro mão dele.

Do que se orgulha?

De ter construído uma história profissional em cima de muito trabalho, dedicação, profissionalismo e entrega. De ter construído a minha família da forma como ela é. Tenho um relacionamento que nem nos meus melhores sonhos eu poderia ter. Tenho um parceiro, um companheiro, um cara que me admira como sou, com meus erros e acertos, qualidade e defeitos. O meu maior acerto é a minha filha, que veio pronta, me dando aula. Outro dia, falei: 'Filha, você é a mais linda". E ela disse: "Não, mamãe, todas são lindas iguais". Minha vida é muito boa, sou muito grata, privilegiada.

As pessoas te respeitam muito por você ser acessível e de verdade?

Acho que tem vários motivos. Pago um preço alto por ser de verdade, mas essa sou eu. Às vezes, as pessoas brigam comigo, dizem que eu tenho que falar menos, mas essa sou eu. Eu amo ser assim, eu sou assim, transparente, e não sou perfeita mesmo. E não tenho vergonha disso, sou humana, erro pra caramba, mas também aprendo, ouço os outros, estou aqui para trocar. E tem gente que não é assim e o público também gosta. O público tem uma relação comigo porque estamos aí há muito tempo, todo mundo me viu crescer. Existe o carinho de acompanhar uma vida.



A esquerda, no pelé de Alexia, uma das protagonistas da novela das 7 da Globo, *Salve-se Quem Puder*. À direita, feliz com o marido, o também ator Hugo Moura, que está em *Malhação*, e a filha única dos dois, a pequena Maria Flor, de 4 anos de idade

Como é a sua relação com o trabalho?
"Amo trabalhar, amo vir para o Projac. Fico nervosa como se fosse a minha primeira novela. Amo atuar e falo que se eu não atuasse, seria esquizofrênica. A minha vida é ficar falando sozinha. Quando não estou gravando, falo textos de novelas que já fiz. Sou bem louca. Atuar é o que me acalma. Hugo diz que eu sou uma pessoa melhor trabalhando. Eu amo trabalhar e quando trabalho fico completa.

O artista costuma ter muita vaidade. Como você consegue se distanciar disso?
Cada vez mais estamos tentando acabar com a competitividade, fazer uma coisa mais empática, em que todo mundo torce por todo mundo, enxerga no outro as dificuldades e os merecimentos. Faço parte dessa corrente. Torço pelas pessoas como torço por mim. E acredito que quanto mais for assim, mais o mundo cresce. Torcer contra alguém só te faz mal e eu quero me fazer muito bem. Fico feliz com essa corrente empática que estamos pregando. A vida é tão difícil, melhor a gente se unir, se amar, se jogar junto.

Como definiria sua personalidade em uma palavra?
Acho que compulsiva.

Como criar uma menina nesse universo que continua muito machista?
Tenho que virar feminista ativa.
A gente tem que salvar o mundo por essa criança. Claro, vou errar muito, mas estou aí com toda a humildade para conversar com pessoas que sabem mais do que eu sobre o assunto.

Como é a sua relação com a dança?
Fiz dança a minha vida inteira. Cantar para mim é mais difícil.
Mas para a novela eu intensifiquei as aulas de canto também.

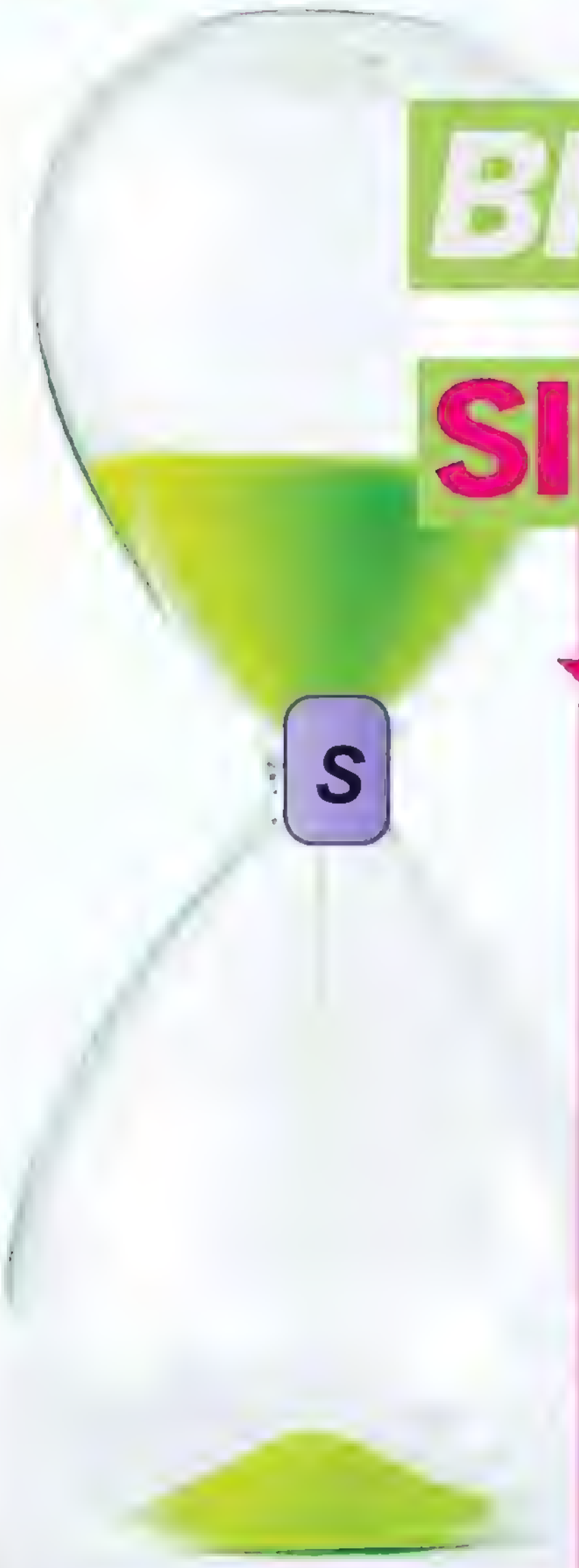
Como tem sido a rotina com o Maria Flor?
Uma loucura! Mas acho importante para ela ter a referência de uma mulher que trabalha, independente, que vai atrás das suas coisas. É aquilo, o faça o que eu faço funciona mais do que o faça o que eu digo. Busco ser um exemplo para ela de uma pessoa que nunca dependeu de ninguém. É o que eu desejo para a Maria Flor.

O Hugo também está em uma novela...
Mas a gente consegue se dividir. Minha mãe também está ali, mora no mesmo condomínio. Isso ajuda muito. A família dá uma mão.

Você gosta de fazer novela mesmo. Sempre defendeu.
Amo. Acho novela um grande desafio. Você tem que se vencer, vencer a falta de tempo, de possibilidades, de preparação, de condições... A gente faz um milagre. Gravamos 20, 30 cenas por dia, coisa que não se faz em nenhum lugar no mundo. Mas também gosto muito de fazer filme, fui muito feliz em *Bruna Surfistinha* e *Boa Sorte*. Sou muito feliz fazendo teatro também. Acho que atuar é isso, estar disponível para qualquer veículo.

FOTOGRAFIA PROIBIDA A REPRODUÇÃO NÃO AUTORIZADA

RELÓ BIOLÓGICO A FAVOR SILHUETA



RESPEITE O RELÓGIO BIOLÓGICO

Na primeira parte do dia, gastamos mais energia. Então, recomenda-se uma alimentação mais completa. Quando anoitece, diminuímos o ritmo e o corpo precisa de menos calorias. Logo, reduza a alimentação, consuma produtos leves e reduza carboidratos e gorduras. Trabalha à noite? O seu relógio biológico deve ser invertido. Com isso, ingira mais calorias nesse horário.

ENTENDA A FOME...

... e aprenda a diferença entre a versão real e a falsa. Ninguém precisa comer a cada três horas. Está no livro: "Se passou anos fazendo grandes refeições com lanchinhos, o corpo está acostumado a ter glicemia alta o dia todo. Quando ela cai um pouco, o corpo diz que está faminto, embora não esteja". Enquanto treina o organismo para seguir uma rotina de horários mais estritos para comer, carregue uma garrafa térmica de chá-verde adoçado com mel. Vá bebericando pela manhã para se manter longe de refrigerante e salgadinhos. À tarde, troque por água com limão, que ajudará a regular a glicemia e afastará a fome entre as refeições.

PARE DE CONTAR CALORIAS

Quando se concentra no que ingere, você trata o corpo como máquina e esquece que as células e sistemas interagem de forma complexa. Concentre-se mais no horário das refeições e nos nutrientes da comida.

PRATIQUE EXERCÍCIOS ANTES DO CAFE DA MANHÃ

"Exercitar-se bem cedo prepara o corpo para receber energia e processá-la com eficiência, ao passo que atividades mais tarde trazem menos benefícios ao metabolismo", comenta.

ESTABELEÇA HORÁRIO PARA COMER

Nada de pular as principais refeições (café da manhã, almoço e jantar), mesmo que não sinta fome. Não comer para poupar calorias e consumi-las mais tarde não funciona. "Treine o corpo para esperar alimento em horários fixos. Se tomar um cafe da manhã leve com boas fibras, como mingau de aveia ou uma vitamina com frutas e verduras, seguido por um almoço substancial, não sentirá tanta fome no jantar. Assim, o corpo ficará satisfeito com uma sopinha ou salada", defende a obra.

GIO DA

Respeitar os horários e as necessidades do corpo pode tornar o regime mais eficiente e com resultados duradouros

Ligia Menezes

Viver sem estresse, comer corretamente e descansar o corpo e a mente. Eis os fatores de uma rotina saudável. Parabéns para quem, com um dia a dia cheio de responsabilidades, consegue privilegiar hábitos equilibrados. Uma das consequências negativas de um comportamento sem regras, principalmente no tocante à alimentação, é ver o ponteiro da balança disparar. "Para emagrecer, trabalhe a favor do relógio biológico, absorvendo energia quando o organismo pode processá-la melhor e evitando comida quando o corpo está se desligando para encerrar o dia", ensina Suhas Kshirsagar no livro *Mude Seus Horários, Mude Sua Vida* (Ed. Sextante). Isso significa reorganizar a vida com base no próprio cronômetro natural. No livro, o autor dá dicas práticas que você pode adaptar conforme suas necessidades e rotina. Algumas delas estão aqui em **AnaMaria**.

FAÇA A MAIOR REFEIÇÃO AO MEIO-DIA

É no almoço que você abastece o corpo com os nutrientes necessários para o dia. Ao fazer isso, não precisará de tanta comida mais tarde. "Ao comer muito à noite, o organismo sofre um grande pico de glicemia em uma hora em que está mais propenso a armazenar a glicose como gordura. Mas, se fizer a maior refeição ao meio-dia, ele terá mais tempo de queimar essa energia em vez de armazená-la", explica Suhas.

VÁ PARA A CAMA CEDO

E deite sempre no mesmo horário. Além de ganhar energia (para trabalhar e praticar esportes), regula o sono e emagrece. "Dormir tarde interfere nos hormônios que mandam os sinais de saciedade para o corpo, e faz você comer mais", esclarece o autor. Para um sono melhor, desligue os eletrônicos após as 20h. "Os ciclos mais restauradores do sono ocorrem entre 22h e 2h. É nesse momento que o cérebro se limpa, as células se reparam e a memória e o aprendizado se consolidam", diz.

O QUE COMER?

O respeito ao seu corpo e ritmo também tem a ver com o tipo de alimentos ingeridos

PRIORIZE FIBRAS

"Quem come o tempo todo raramente tem legumes, verduras e fibras suficientes na alimentação. É fácil demais ingerir açúcares refinados e petiscos salgados de farinha de trigo e chamar isso de refeição", explica. Esses alimentos desaceleram o metabolismo e roubam energia. Como mudar isso? Elabore todas as refeições com legumes, verduras, frutas, grãos e cereais integrais. Se come carne, inclua-a no meio do dia, quando o corpo a digere melhor.

TOME MUITA ÁGUA

Fibras sem líquido não melhora o funcionamento do intestino! Divida seu peso por 30 e saberá quantos litros de água deve beber ao dia. Mantenha uma garrafa por perto enquanto trabalha e verá que seu humor e raciocínio melhorarão. "Beber mais água auxilia na digestão e emagrece. Reduza cafeína, álcool e refrigerante", ensina.

COMA DOCES COM SABOR COMPLEXO

Troque a glicose por frutose. As frutas contêm sabores múltiplos. A maçã, por exemplo, contém doçura, mas é ácida e crocante. Esses alimentos ajudam na saciedade.

OUÇA O ORGANISMO

Analise o corpo antes, durante e depois de comer. Concentre-se nas refeições – desligue o celular – e sinta melhor os sabores.

Saia do local de trabalho para comer. Almoce ao ar livre ou em um restaurante. "Antes da primeira garfada, sente-se em silêncio por alguns segundos e pense em como o corpo se sente. Faça a conexão entre sentimentos e comida", recomenda.

Após comer, reflita sobre como se sente. Perceba a diferença entre o que é gostoso na língua e o que parece bom dentro do corpo. Para escolher melhor a comida, realize a conexão entre esses dois estados.

Ao seguir uma dieta, procure os princípios dietéticos mais adequados ao seu corpo. "Quando somar esses hábitos alimentares saudáveis a uma rotina de horários para comer e dormir favoráveis ao organismo, manter o peso ficará mais fácil", finaliza o autor.

Beleza

Pele HID

os cuidados na

O calor aumenta a oleosidade, a perda de nutrientes e o ressecamento da derme. Saiba como manter a pele saudável e linda no verão

Karla Precioso

A estação mais quente do ano é ideal para curtir praia, parque e atividades ao ar livre. Mas a exposição ao sol demanda cuidados redobrados com a pele. A nutricionista Ellen D'arc, da Bio Mundo, indica os alimentos que protegem a derme, já que todos os tipos de pele estão sujeitos a alterações quando os termômetros marcam temperaturas altas. "O excesso de transpiração promove a perda de nutrientes importantes. Para repor, nada melhor que lançar mão de alguns ingredientes naturais, que também podem ser usados de forma tópica e trazer bons resultados", afirma. Confira quais são eles.

HIDRATAÇÃO X CÚTIS SAUDÁVEL

O primeiro passo é manter a pele limpa, mas isso não quer dizer que devemos lavar o rosto toda hora. Essa prática, na verdade, tem um efeito inverso: se você retira toda a oleosidade da pele, seu corpo entende que você precisa produzir ainda mais óleo, estimulando as glândulas sebáceas. O correto é lavar no máximo três vezes por dia, com o sabonete adequado para o seu tipo de pele. Depois da limpeza, é a vez do hidratante. Mas é importante atentar para o tipo de pele, já que cada um tem uma necessidade específica. Pele normal ou seca pede hidratantes mais potentes, enquanto a pele oleosa requer produtos oil free (sem óleo vegetal), de preferência de gel. Recomenda-se ainda a ingestão de líquidos e de alimentos ricos em vitamina C para manter a pele hidratada e saudável.

O QUE ACONTECE COM A PELE

O calor aumenta a transpiração e a oleosidade no rosto. E a exposição ao sol faz com que a pele perca água e fique ressecada. Por isso, se hidratar bem é o passo inicial para manter a derme sempre saudável.

PARA CONTER A OLEOSIDADE

Em dias quentes, é comum o corpo produzir mais suor e o rosto ficar com aquele brilho que incomoda. "Alguns alimentos, como a maçã e o pepino, têm poder adstringente e ajudam a limpar o rosto (excelente benefício para quem possui acne)", explica a especialista. Além disso, a fruta ainda hidrata, repondo a água da pele. Já o pepino, com propriedades clareadoras, diminui a vermelhidão ocasionada pelo sol e, de quebra, ameniza as olheiras. Ambos podem ser usados em rodelas ou extraídos o suco para aplicar com um algodão sobre a face higienizada.

ROSTO SECO NUNCA MAIS!

Engana-se quem pensa que a pele seca leva vantagem diante do sol forte. Por ser mais sensível, há maior risco de descamação, ressecamento e até feridas. Para manter a cútis saudável e com um aspecto bonito, mel e aveia são bons itens para serem associados às máscaras faciais caseiras, já que suas propriedades altamente hidratantes atingem camadas profundas da derme. "Outra vantagem é o poder anti-inflamatório, que ajuda na cicatrização de feridas e até a diminuir as linhas de expressão", fala Ellen. A hidratação do mel é proveniente das moléculas de açúcar, enquanto a aveia possui grânulos perfeitos para uma esfoliação leve, podendo ser combinados entre si para potencializar os resultados.

ESFOLIAÇÃO NATURAL

Este é o melhor método para limpar a pele, mantendo-a jovem. Esfoliar com mel e açúcar, além de limpar, promove a hidratação. Basta misturar 1 colher (sopa) de mel e 1 colher (sopa) de açúcar e aplicar no rosto em movimentos circulares suaves. Deixe agir por 10 minutos e remova com água.

RATADA

estação mais quente

PELE NORMAL TAMBÉM REQUER CUIDADOS

Mesmo que ela tenha um bom nível de hidratação, o uso de produtos inadequados pode causar alterações e desencadear aumento do suor ou ressecamento. O iogurte é um grande aliado por possuir ácido lático. Ele hidrata, combate os efeitos da poluição e reduz os poros. "É um alimento repleto de proteínas, cálcio, vitaminas B2, B12 e D, completa a nutricionista. Uma dica é espalhar uma camada bem grossa sobre a pele limpa e deixar agir por 20 minutos. Isso irá promover uma limpeza suave e desobstruir os poros.

Especial Carnaval

Contigo!

COBERTURA COMPLETA
RJ, SP, SALVADOR E RECIFE

SABRINA SATO

A rainha da folia

Apaixonada pela festa mais popular do Brasil, apresentadora vive uma maratona nos ensaios, blocos, camarotes e nos sambódromos de SP e Rio

Já nas Bancas!

ACNE solar

Como fugir de cravos e espinhas que teimam em aparecer nos dias de calor

Raquel Borges

Durante os dias quentes, especialmente no verão, conquistar aquele bronze pode custar caro para a saude e a beleza da pele. Ficar muito tempo embaixo do sol, além de acentuar o risco de queimaduras, facilita o surgimento da chamada acne solar. Porem, a dermatologista Juliana Chieppe alerta: "As espinhas aparecem independentemente da estação do ano. Qualquer exposição excessiva ao sol, principalmente com protetores oleosos, pode causar a tal acne", alerta a médica. Por isso é importante usar um filtro específico para o seu tipo de pele. Juliana responde quatro perguntas simples para você compreender melhor o assunto.

O QUE É A ACNE SOLAR?

"O problema sempre tem uma historia de exposição excessiva ao sol, que causa piora ou surgimento de lesoes de acne. A diferença para a versão comum de cravos e espinhas é que, no caso da variação solar, elas sao menores e menos inflamatorias. Além disso, em geral, surge no tronco, colo e costas, além da face. Muito calor também contribui para o quadro, pois nossa pele entende isso como uma agressão e as glândulas sebáceas produzem mais sebo para se proteger. Em consequência, mais oleosidade e daí as lesões."

COMO EVITAR?

"Esse tipo de acne é provocada pela mistura da oleosidade aumentada da pele, sudorese, uso de protetor solar oleoso e própria radiaçao solar. A melhor forma de evitá-la: eliminar esses fatores citados. Use protetores solares sem oleo, fuja do calor excessivo e nada de se expor ao sol entre 10 h e 16 h."

ALGUM TIPO DE PELE SOFRE MAIS?

"As oleosas são as principais vitimas. Mas se quem tem outro tipo de pele exagerar nos c remes hidratantes e protetores a base de óleo também podera ter complicaçoes."

QUAIS OS TRATAMENTOS?

"Os cuidados são semelhantes ao da acne tradicional, com sabonetes e géis específicos prescritos pelo dermatologista. No entanto, se as lesões forem em grande quantidade e mais inflamatórias, pode ser necessário associar antibiótico oral também."

GETTY IMAGES

Nutrição

MAMÃO

PORÇÃO DE SAÚDE E BEM

As vantagens de consumir a fruta vão além de regular o intestino. Ele dá saciedade, controla a pressão...

Karla Preciosa

S

REMÉDIO natural

DIMINUI O ESTRESSE Fonte de vitamina B2, diminui os danos causados pelo cansaço e irritação excessivos. Além disso, ajuda a preservar a integridade do sistema nervoso.

ACABA COM A RETENÇÃO DE LÍQUIDOS Tem função diurética. Isso porque seu alto teor de água estimula a produção de urina, ajudando a depurar os rejeitos.

PROTEGE A IMUNIDADE Carrega altas doses de nutrientes com propriedades anti-inflamatórias.

FORTALECE OS OSSOS Graças às suas taxas de cálcio, magnésio e fósforo, que contribuem para a saúde óssea.

Conhecido por ser um aliado do bom funcionamento do intestino, o mamão também é o queridinho de quem precisa de uma ajuda extra na hora da digestão. Mas, apesar dessas vantagens serem as que fazem a fama da fruta, a nutricionista do Oba Hortifruti, Renata Guirau, explica que ela traz outras vantagens: "De fato, o mamão é rico em fibras e papaína, que dão saciedade, melhoram o trânsito intestinal e a digestão. Entretanto, ele também é fonte de outros nutrientes, como o potássio, que equilibra a pressão". Versátil, pode ser consumido *in natura*, acompanhado de iogurtes e cereais ou na forma de sucos, vitaminas, sobremesa, sorvete, salada de frutas e até mesmo em receita salgada. Curiosa para saber como essa delícia pode contribuir para a sua saúde? Vem ver!

S

-ESTAR!

PROTEGE O SISTEMA CARDIOVASCULAR É cheio de antioxidantes, vitaminas e minerais. Juntos, todos esses nutrientes ajudam a manter o bom funcionamento do coração.

AJUDA A EMAGRECER As fibras dão saciedade, diminuindo a fome. Além disso, em 100 g de mamão há apenas 45 kcal, o que é considerado um valor baixo.

PREVINE GRIPES E RESFRIADOS Justamente por ser repleto de vitamina C. Também previne doenças infecciosas, como dor de ouvido e constipação.

COMBATE HIPERTENSÃO Um pedaço de 100 g oferece 257 mg de potássio, o que ajuda a diminuir a pressão.

CONTROLA O COLESTEROL É rico em pectina, que reduz a absorção de gorduras, normalizando as taxas de colesterol.

DEIXA A PELE MAIS JOVEM É repleto de betacaroteno, vitamina C e antioxidantes, que também são excelentes aliados para atrasar o envelhecimento natural.

Gelado de mamão

INGREDIENTES
- 1 envelope de gelatina sem sabor
- 3 xícaras (chá) de mamão formosa picado (não muito maduro)
- 1 pote de iogurte natural
- ½ xícara (chá) de cream cheese
- 3 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- 1 colher (sobremesa) de raspas de laranja

MODO DE PREPARO
Prepare a gelatina conforme instruções da embalagem. No liquidificador, bata todos os ingredientes. Distribua em taças e finalize com as raspas de laranja. Leve para gelar.

Docinho de mamão com coco

INGREDIENTES
- 500 g de mamão batido no mixer
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de coco ralado
- Suco de 1 limão pequeno
- 100 g de chocolate ao leite picado

MODO DE PREPARO
Cozinhe a polpa de mamão com o açúcar, o coco e o suco de limão até soltar do fundo da panela. Deixe esfriar e modele bolinhas. Derreta o chocolate em banho-maria e banhe as bolinhas. Leve para gelar e sirva.

Picadinho de mamão verde com carne moída

INGREDIENTES
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho amassados
- ½ cebola picada
- 250 g de patinho moído
- 500 g de mamão verde cortado em cubos
- 1 colher (chá) de chimichurri
- ½ colher (sopa) de sal marinho
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado

MODO DE PREPARO
Aqueça o azeite e doure o alho e a cebola. Acrescente a carne e refogue. Junte o mamão, o chimichurri, o sal e a pimenta. Tampe a panela para o mamão cozinhar com a água que se soltará da carne. Quando a carne e o mamão estiverem cozidos, desligue o fogo, acrescente o cheiro-verde e sirva.

Karla Precioso

... banana

Pressão controlada

A banana-nanica é riquíssima em potássio, nutriente que ajuda a evitar as famosas câimbras e a controlar a pressão arterial. A constituição da fruta leva 70% de água. Apesar de não parecer, comer banana ajuda a ficar hidratado. Ainda tem alto teor de vitaminas A, C e fibras, sendo essas últimas responsáveis pelo bom funcionamento do intestino. Fica a dica para os cozinheiros de plantão: a banana não necessariamente é consumida *in natura*. Ela pode acompanhar bolos, tortas, vitaminas e refeições. Humm...

PELE SEMPRE JOVEM
Fonte de vitaminas C e do complexo B, fortalece a imunidade, faz bem para a pele, o coração e auxilia na absorção do ferro.

UNHAS FORTES
Tem muito cálcio, fósforo, sódio e vitaminas. Fortalece o cabelo e as unhas, além de aumentar a resistência a infecções.

DIURÉTICO NATURAL
Com alto teor de água na sua composição, o alimento é um poderoso diurético, combatendo a retenção de líquido e reduzindo o inchaço.

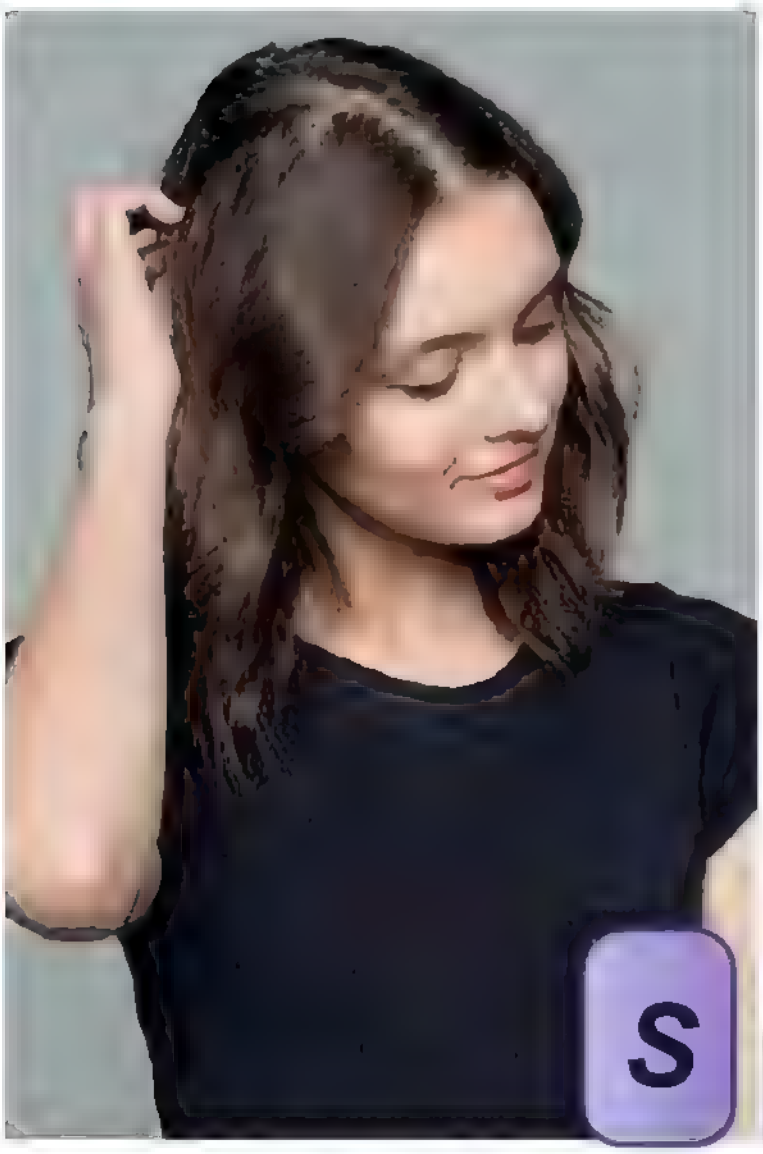
RECEITINHA

Chips de banana light

- 2 bananas-nanicas
- Óleo de coco para untar
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de água
- Canela em pó a gosto

Corte as bananas bem finas. Forre uma assadeira com papel-manteiga e unte com óleo de coco. Posicione as fatias de banana Misture o suco de limão com a água e pincele as bananas. Salpique a canela e leve ao forno, preaquecido, por 1 hora. Vire e asse por mais 30 minutos.

O mau humor pode ser positivo... na medida certa!



Vivemos um momento em que muita gente anda de mau humor. E tudo bem! Esse sentimento até tem importante função na vida. Ele nos ajuda a resolver pendências, ter aquela conversa difícil com o vizinho, o patrão... Mas desde que não sejamos o tipo explosivo e que ofende. É que o mau humor gera um aumento de energia na habilidade de comunicação. Assim, precisamos aprender a aceitar que não há nada de errado em, alguns dias, nos sentirmos irritados. Acontece que alguns esperam que a vida seja uma eterna festa e, então, muitas vezes, procuram resolver o baixo-astral com substâncias ou 'divertimentos' arriscados. E esse é um caminho perigoso. É preciso tolerar algum tédio ou frustração com resignação. Apenas se esse estado de espírito se tornar repetitivo, aí, sim, é bom buscar ajuda. A medicina, a psicologia, a religião, a amizade, a família são meios que ajudam a aliviar. Às vezes, só o fato de dividir as angustias com alguem é sinal de bem-estar. Seres humanos oscilam de humor, é natural que isso aconteça. Repito: só não podemos tornar o mau humor uma constante. Do contrário, nos momentos que o astral despenca, basta ficar um pouco mais reclusa, até se acalmar e se sentir melhor. O mau humor acontece e não dá para mudar isso. Quem reconhece seus limites e sabe que "hoje simplesmente não vai rolar" já deu um grande passo, pois irá reduzir danos que outras atitudes piores poderiam trazer. Já para quem quer mudar o cenário constante, cultivar pensamentos positivos e se apegar a alguma religião (a oração ajuda) podem ser boas alternativas. Porém, há um método com comprovação cientifica bastante eficaz, que é a terapia cognitivo-comportamental (TCC). Ela ensina a identificar gatilhos de mau humor e técnicas de mudanças de pensamento. Resumindo: aceite a condição, afinal somos humanos e, como tal, passíveis de alterações de humor, e busque ajuda quando o problema se tornar uma constante.

> "A medicina, a psicologia, a religião, a amizade, a família ajudam a aliviar. Às vezes, só o fato de dividir as angústias com alguém é sinal de bem-estar. Seres humanos oscilam de humor, e natural que isso aconteça"

LUIZ SCOCCA
É psiquiatra com mais de 20 anos de atendimento em consultório próprio, além da participação em grupos de estudo, congressos e projetos sociais. Formado pela USP e membro das associações brasileira e americana de psiquiatria: ABP e APA.

Vantagem do sentimento ruim

Aceitar o mau humor é essencial

Envie suas perguntas para Luiz Scocca pelo e-mail anamaria@maisleitor.com.br

A PROGRAMAÇÃO
MAIS COMPLETA PARA UM

SUPER DOMINGO

ESTÁ NA RECORD TV.

9H **HOJE EM DIA**

O dia começa com Renata Alves, Cesar Filho, Ana Hickmann e Ticiane Pinheiro levando a melhor informação pra você.

R7.COM/HOJEEMDIA

FOTO: EDU MORAES/RECORD TV

11H **DOMINGO SHOW** com SABRINA SATO

Sabrina Sato comanda as atrações inéditas e imperdíveis no Domingo Show.

10

R7.COM/DOMINGOSHOW

FOTO: EDU MORAES/RECORD TV

14H **HORA DO FARO**

Rodrigo Faro chega com grandes surpresas e muitas novidades para o Hora do Faro.

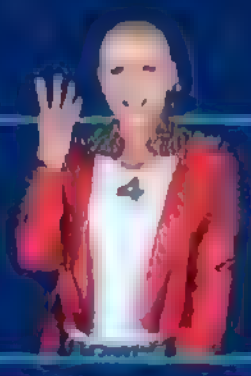
10

R7.COM/HORADOFARO

FOTO: EDU MORAES/RECORD TV

RECORDTV

Os domingos da RECORD TV
estão melhores, com mais diversão
e informação para você.



18H | THE FOUR BRASIL

A batalha musical mais intensa da TV.
Com a apresentação de Xuxa Meneghel,
você vai se emocionar com o The Four Brasil.

R7.COM/THEFOUR

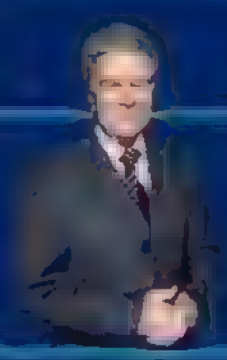
FOTO: BLAD MENEGHEL/RECORD TV

19H30 | DOMINGO ESPETACULAR

A busca incansável por informação.
Esse é o Domingo Espetacular com Patrícia
Costa, Eduardo Ribeiro e Thaíta Oliveira.

R7.COM/DOMINGOESPETACULAR

FOTO: ANTONIO CHAHESTIAN E EDU MORAES/RECORD TV



23H15 | CÂMERA RECORD

Marcos Hummel traz grandes
apurações jornalísticas para o seu final
de domingo no Câmera Record.

R7.COM/CAMERARECORD

FOTO: EDU MORAES/RECORD TV

HORÁRIO DE BRASÍLIA

RIR

Um sorriso estampado no rosto une as pessoas,

O bom humor é contagiante. O som de uma gargalhada é muito mais. Não à toa, o ditado diz que rir é o melhor remédio. A princípio, pode até parecer um exagero, mas diversas pesquisas comprovam que, quando uma pessoa sorri, o organismo libera endorfina, um hormônio que age como um analgésico natural e leva a uma sensação de bem-estar e tranquilidade, favorecendo a circulação sanguínea e podendo até inibir o estresse. É isso. O sorriso desencadeia excelentes mudanças físicas e mentais. Aliado ao alto-astral, ele fortalece o sistema imunológico, aumenta a energia, diminui a dor e

AUMENTA A INTERAÇÃO SOCIAL

A fonoaudióloga Laila Wajntraub enfatiza a importância do riso para a interação social: "A expressão facial é a forma mais comum de demonstrar emoções e sorrir é a atitude que melhor rompe barreiras e aproxima as pessoas, tanto em relacionamentos sentimentais quanto profissionais. Pode dissipar uma angustia, se for simpatico, ou aumentá-la, se for sarcastico; pode estimular um trabalho, se for de aprovaçao, ou desanimar, se for cinico; pode criar uma amizade, se for sincero e transparente, e pode humilhar de modo irreversível se não for autêntico e espontâneo. Quando vemos alguém sorrindo, nosso cérebro interpreta isso como um comando para sorrirmos também. Nossas mentes são espelhos. Assim, o sorriso cria conexões e estabelece empatia facilmente.

AJUDA A RESOLVER CONFLITOS

No trabalho, na família, na escola: não interessa onde, o riso ajuda na resolução de conflitos que, antes, se apresentavam como rígidos, pesados, imutáveis. Sua característica solta e transitória nos ajuda a olhar para a vida com menos peso, sem nos entregar completamente aos desvios da mente. Quando sorrimos, ficamos também mais resilientes.

AMENIZA AS DORES

Estudo da Universidade de Oxford, na Inglaterra, mostrou que dar uma boa risada ajuda a reduzir a sensação de dor. O psicólogo Israel de Deus, do Instituto Ser +, ressalta que, depois do riso, hormônios, como endorfina e serotonina, são liberados na corrente sanguínea, proporcionando bem-estar.

PROTEGE O CORAÇÃO

O sorriso melhora a função dos vasos e aumenta o fluxo sanguíneo, protegendo contra ataque cardíaco e outros problemas cardiovasculares.

É O MELHOR REMÉDIO, SIM!

acalma a mente e aumenta a felicidade

Karla Precioso

protege contra os efeitos nocivos do estresse. Nada funciona de modo mais rápido para trazer o corpo e a mente de volta ao equilíbrio do que uma boa risada. Sorrir ainda ilumina seus fardos, inspira esperança e conecta você com os outros. "Com tanto poder de curar e renovar, a capacidade de rir com frequência é um tremendo recurso para superar os problemas, melhorar os relacionamentos e dar suporte à saúde física e emocional", garante Ivana Cabral, reprogramadora mental. O melhor: não tem contraindicação! Saiba mais sobre o poder de uma boa risada.

ALIADO CONTRA A DEPRESSÃO

O riso dissolve emoções angustiantes. Você não pode se sentir ansiosa, irritada ou triste quando está rindo. Ele ajuda a relaxar, recuperar o ânimo e recarregar a energia, permitindo manter o foco e realizar mais. Além disso, o bom humor muda a perspectiva, fazendo com que você veja as situações de modo mais realista e menos ameaçador. Uma perspectiva bem-humorada cria distanciamento psicológico, que pode diminuir o risco de se sentir sobrecarregada.

ALIVIA A TENSÃO

O riso relaxa o corpo inteiro. Uma boa risada alivia a tensão física, deixando os músculos relaxados por até 45 minutos depois. Ele ainda estimula o sistema imunológico, aumentando o número de células imunes e anticorpos que combatem as infecções, melhorando assim sua resistência às doenças.

DIMINUI AS RUGAS

Sorrir é um ótimo exercício facial. Trabalha com a musculatura do rosto, ajuda a dar firmeza e tônus à pele, alem de mexer com cerebro, garganta, coração e tórax.

AFASTA A NEGATIVIDADE

O psicólogo Israel de Deus, do Instituto Ser +, reforça que estar próximo de pessoas que estão sempre sorrindo ajuda a afastar a negatividade. Um sorriso gentil no rosto ou uma gargalhada frouxa e contagiante acentua a positividade e ajuda a mudar uma perspectiva negativa. Você já reparou que, às vezes, você nem está com vontade de rir, mas alguém ao lado solta aquela risada e, imediatamente, você também é tomada pela vibração de humor instaurada no ambiente? Pois é isso: rir contagia e vincula as relações saudáveis.

USAR O HUMOR E O RISO NOS RELACIONAMENTOS PERMITE...

Ser mais espontânea
O bom humor a afasta de seus problemas.

Deixar de lado a postura defensiva
O riso ajuda a esquecer julgamentos, críticas e dúvidas.

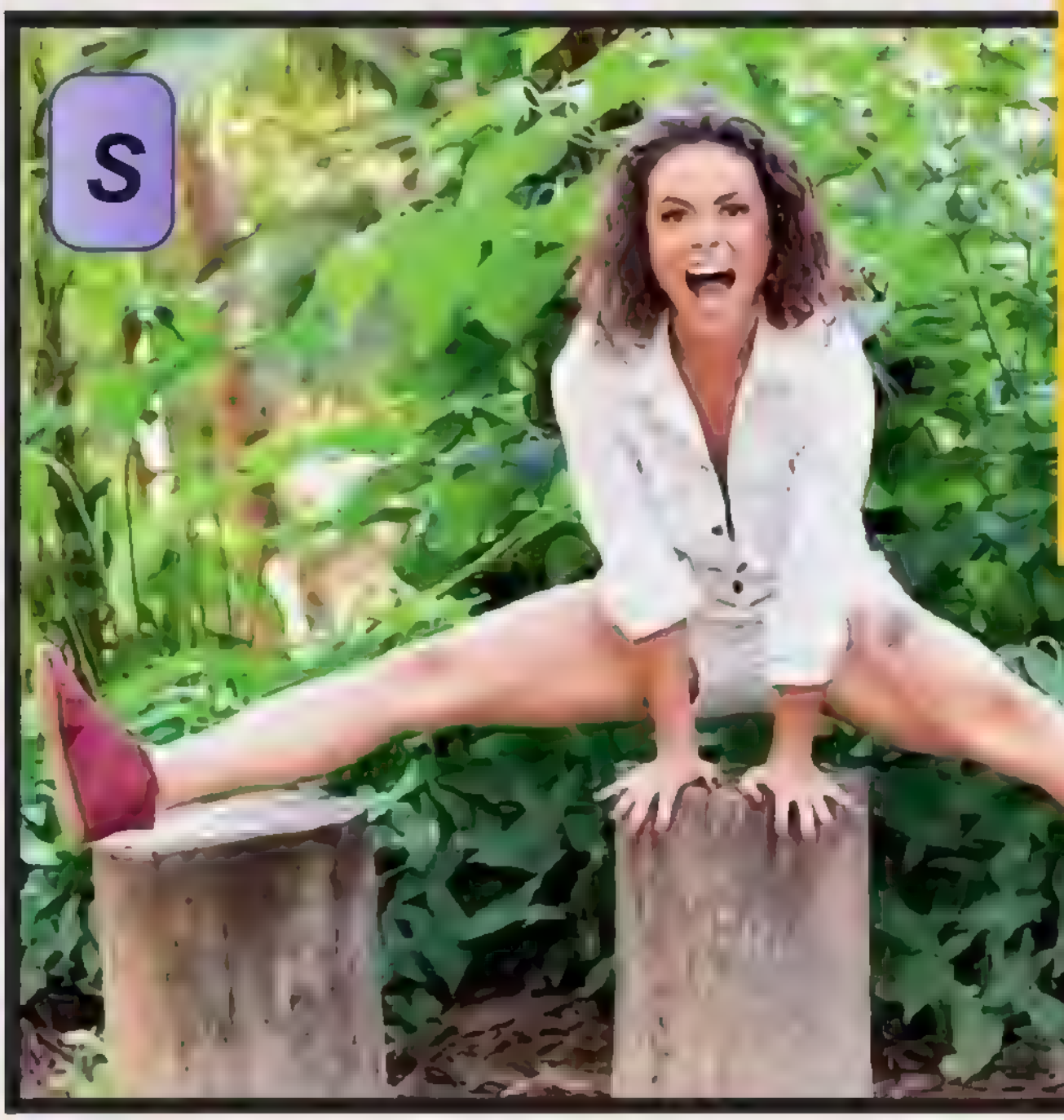
Soltar inibições
Seus temores e resistências são postos de lado.

Expressar seus verdadeiros sentimentos
Emoções profundas são 'autorizadas' a aflorar.

Trazer mais humor e risos à sua vida
Na maioria das ocasiões e circunstâncias.

VOCÊ SABIA?

O riso compartilhado é uma das ferramentas mais eficazes para manter as relações vivas e emocionantes. Todo compartilhamento emocional constrói laços fortes e duradouros. Compartilhar o riso e a diversão também acrescenta alegria, vitalidade e resistência. E o humor é uma maneira poderosa e eficaz para curar ressentimentos, desavenças e mágoas.



RIR É CURA!

Momentos de estresse existirão sempre, mas temos o poder de escolher: ser dominada ou dominar. Eduque sua mente para agradecer e reconhecer mais os momentos alegres do que os tristes. E você verá o bem que isso fará. Por isso, sempre que posso, sorrio. Mas também posso chorar... de tanto rir. Se cada um de nós puder ver a vida por essa perspectiva, as coisas ficarão mais fáceis (ou menos doloridas). Mais sorrisos virão no lugar da preocupação e do mau humor. Eu trabalho com (bom) humor nas aulas de ioga, nos palcos e na vida!"

Vivi Cataldi,
humorista e
empresária cultural

Perturbação de sossego é passível de multa e prisão

"O sujeito que não obedecer à advertência e que tenha sido autuado pela perturbação de sossego responderá criminalmente perante o Juizado Especial Criminal em virtude do cometimento do Crime de Perturbação de Sossego, sujeito a multa ou prisão"

FÁBIO ARAÚJO
Formado pela PUC-PR, inscrito na OAB/PR nº 59.531. Membro das comissões de Direito do Consumidor e de Direito de Família da OAB/PR. Sócio da Araújo, Basabe e Zeni Advogados. Coautor do site www.homemjustica.com.br.

"Todo final de semana discuto com meu vizinho por causa da música alta e outros incômodos em horários inapropriados. Posso tomar alguma providência legal referente a isso?"
A. R., por e-mail

Isso soa como musica para os meus ouvidos! Quem nunca ouviu essa expressão? Porém, não é a todo momento que podemos dizer isso, pois nem sempre a música que agrada a um irá agradar ao outro. Música alta talvez seja uma das causas mais comuns de atritos entre vizinhos. E, quando o problema não é solucionado na base do bom senso, pode terminar até em cadeia. Claro que, para chegar a esse ponto, uma medida extrema, é preciso já terem sido tomadas todas as medidas cabíveis antes de uma eventual condenação de prisão. O que se deve fazer é chamar a polícia, guarda municipal ou órgão de fiscalização responsável para que, no primeiro momento, dê uma advertência ao responsável pela perturbação. Depois, se a desordem persistir, o mesmo poderá ser autuado como responsável pelo barulho, notificando o sujeito por perturbação de sossego (ilícito previsto no art. 42 da Lei de Contravenções Penais). Caso julgue necessário, o agente da lei poderá, inclusive, até prendê-lo em flagrante pelo crime de desobediência. O sujeito que não obedecer à advertência e que tenha sido autuado pela perturbação de sossego responderá criminalmente perante o Juizado Especial Criminal em virtude do cometimento do Crime de Perturbação de Sossego, que pode gerar uma pena de 15 dias a 3 meses de prisão ou multa. No entanto, diferentemente do que muitos imaginam, não há um horário em que a pessoa possa fazer barulho. Portanto, a violação de sossego pode ocorrer a qualquer horário. Mas é bom saber que algumas cidades têm legislações próprias que delimitam a quantidade de decibéis permitidos em certas horas e locais.

Latidos perturbadores

[illegible]

Suspensão condicional

[illegible]

Envie suas perguntas para Fábio Araújo pelo e-mail anamaria@maisleitor.com.br

Andador pode prejudicar o desenvolvimento do bebê

"Já faz alguns anos que descobrimos que o andador, na verdade, só traz desvantagens para o desenvolvimento das crianças e, portanto, ele é contraindicado pela Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP)"

PAULA CRUZ BORELLI BARROS
Especialização em pediatria no Hospital Infantil Menino Jesus e reumatopediatra pelo Instituto da Criança - HCFMUSP. @pediatra_paula_borelli_barros

"Meu bebe esta dando os primeiros passos. Quero comprar um andador, mas não sei se e prejudicial..."
R. C., por e-mail

O momento em que nossos filhos começam a dar os primeiros passos é um dos mais esperados por toda a família. A ansiedade é grande e, por isso, muitos pais optam por utilizar os famosos andadores, com a esperança de que eles deem aquele "empurrãozinho" no momento tão aguardado.

No entanto, já faz alguns anos que descobrimos que o andador, na verdade, só traz desvantagens para o desenvolvimento das crianças e, portanto, ele é contraindicado pela Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP).

O andador possui várias rodinhas em sua base, que são impulsionadas apenas pelo toque dos pezinhos do bebê no chão, e de forma incorreta. Então, em vez de aprender a andar, os andadores atrapalham e acabam confundindo a criança.

Mas, então, como fazer para ajudar o seu filho a andar mais rápido?

Geralmente, o bebê começa a dar os primeiros passos a partir dos 9 meses e já consegue andar por volta dos 15 meses, porém, para acelerar esse processo, os pais podem utilizar algumas estratégias como deixar o bebê andar descalço, caminhar com o bebê segurando o pelas mãos, chamar pela criança alguns metros dele para o incentivar a andar.

Durante todo o processo, é importante os pais transmitirem calma e segurança ao filho e deixá-lo explorar o espaço para ele se sentir seguro e confiante e, assim, conseguir andar.

Portanto, hoje já é sabido que existem varias outras formas mais saudaveis para ajudar no desenvolvimento dos bebês e fazer com que eles possam dar os primeiros passos com muita segurança. Vale a pena tirar proveito delas

Desvantagens do andador

Com o uso do [illegible] o bebê acaba aprendendo a [illegible] errada e fora do tempo normal. Tem mais: o acessório também 'ensina' o bebê a caminhar com a postura incorreta [illegible] músculos e tendões além do [illegible] corporal. Evite por [illegible]

Outros problemas

O andador [illegible] pode atrasar o desenvolvimento motor normal da criança, fazendo-a até mesmo andar mais tarde. Para isso, tarefas [illegible] prejudica [illegible]

Envie suas perguntas para Paula Barros pelo e-mail anamaria@maisleitor.com.br

Pergunte ao especialista

Editado por Karla Precioso

DENTES SENSÍVEIS
Alimentos e bebidas geladas podem aumentar a sensibilidade

SAÚDE

"A sensibilidade nos dentes pode aumentar durante o verão?"

A estação do ano não influencia, porém, em épocas quentes, costumamos consumir alimentos mais gelados e isso, sim, pode aumentar a sensibilidade. Os dentes têm uma camada de esmalte que protege a dentina. As gengivas também a protegem. Se, por algum motivo, o esmalte ou a dentina deixam de protegê-la, ela ficará em contato com os alimentos em qualquer temperatura que entre na cavidade bucal, causando a sensibilidade. Isso pode ocorrer por fraturas de esmalte, idade, abrasão dental, bruxismo e retração gengival. Uma vez a dentina exposta, ao consumir alimentos ou bebidas gelados, os dentes ficarão mais sensíveis. Nesse caso, é preciso ir ao dentista para avaliação e indicação de tratamento. O uso de pasta com propriedades antissensibilizantes pode auxiliar também.

ALEXANDRE CESAR, dentista

DIETA

"Alimentos termogênicos queimam mesmo a gordura localizada?"

É importante explicar que os alimentos termogênicos (pimenta, cacau, gengibre, canela, água gelada etc) são aqueles que possuem substâncias capazes de elevar a temperatura do organismo. Eles necessitam de maior queima de energia para serem digeridos, aumentando, assim, o metabolismo. Consequentemente, a queima de gordura, no geral, é estimulada. Mas de nada adianta o consumo desses alimentos se o restante da dieta não for equilibrada e saudável. Esse é o motivo de se recomendar comer de três em três horas. Dessa forma, aumenta o metabolismo e facilita o emagrecimento.

MARCO CASSOL, cirurgião plástico

SEXO

"O álcool afeta a vida sexual? De que maneira?"

Costumamos achar que o álcool facilita a vida sexual. Ele pode até ajudar a diminuir o desconforto, nos deixar mais relaxados, porém bebidas alcoólicas em grande quantidade atuam no sistema nervoso e podem diminuir a libido, alterar os receptores cerebrais e a transmissão sensorial e nervosa para os receptores do prazer, além de afetar a lubrificação vaginal. Então, eventualmente, tudo bem ingerir uma dose pequena apenas para melhorar a interação do casal, mas não é indicado o uso constante de bebida para ter relação, pois, a longo prazo, isso poderá trazer mais prejuízos.

ERICA MANTELLI, ginecologista, obstetra e especialista em saúde sexual

Envie suas perguntas aos nossos especialistas pelo e-mail anamaria@maisleitor.com.br

Inteligência inspiradora

Do surgimento dos comportamentos atípicos ao diagnóstico e às descobertas dos diferentes tratamentos, a obra fala sobre dispor-se à vida a partir do desabrochar de uma criança de inteligência inspiradora **Karla Precioso**

... Para alguns alunos das outras séries, entretanto, Tom continuava causando estranhamento, o que nem sempre era manifestado de forma gentil. Volta e meia, ele me contava sobre um apelido ou uma piadinha cruel. Eu disfarçava, mas queria me dissolver em dor. Ele, porém, falava com naturalidade, em tom de mero relato. 'Quer que eu te ajude nisso?', eu perguntava. 'Não precisa', respondia, sereno. Até que, um dia, ele cansou e resolveu reagir. Foi tão especial que decidi fazer um post no Facebook (o texto está abaixo). Minha ideia era compartilhar a história com nossos amigos, mas ela viralizou. E Tom soube o porquê de seu cérebro ser diferente:

António é o menino que bate palmas. Não por mania, mas por necessidade. São as palmas que ajudam seu organismo a equalizar os estímulos e as informações que recebe. 'Estereotipia clássica da Síndrome de Asperger', explicou uma especialista, tempos atrás, ao confirmar o diagnóstico de espectro autista. Clássica para quem está habituado, doutora, pois haja estranhamento em quem vê uma pessoa passar parte do seu dia andando de um lado para o outro, batendo palmas e murmurando para si aquilo que precisa absorver do mundo.

Em casa, António faz piada das palmas. Mas da porta pra fora elas não têm graça. 'Algumas crianças da escola riem de mim. Dizem que sou bobo, esquisito, demente', contou-me uma vez. 'E o que você responde?', perguntei, minha garganta queimando de vontade de chorar. 'Dou o meu silêncio para eles, mãe. Nada pior que o silêncio'.

Durante dias, lutei com a gana de ir eu mesma bater palmas na cara de cada um dos pirralhos piadistas. Mas interferir talvez passasse ao António a mensagem de que ele não dá conta de se impor sozinho. Como as provocações não estavam alterando sua alegria de ir para o colégio nem criando qualquer mudança de humor ou comportamento, deixei a vida correr. Ontem, ele voltou da escola eufórico. 'Mãe, tenho excelentes novidades'. E me proporcionou um dos momentos mais fodásticos que terei a oportunidade de viver.

Era dia de assembleia na escola – ocasião em que os alunos levam a debate questões que de alguma forma os incomodem. Antônio comunicou à diretora: 'Não quero mais que riam de mim por causa das palmas. Hoje isso será tema de assembleia'.

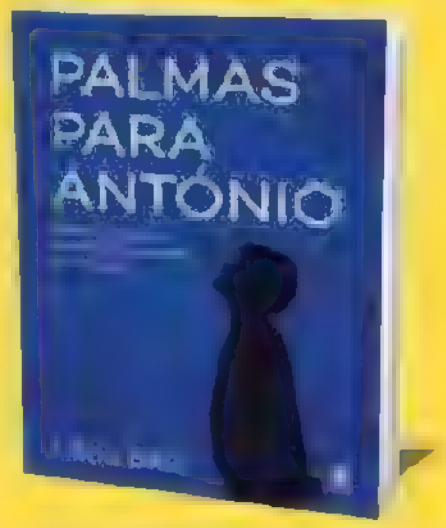
Foi lá, marcou seu nome na lousa e esperou. Quando chegou sua vez, pôs-se de pé diante de 30 e poucas crianças entre 8 e 11 anos e explicou como a zombaria o magoava e era injusta. 'Eu bato palmas para minha imaginação funcionar melhor', disse em certa altura.

A molecada ouviu atenta, calada. António encerrou seu discurso e ficou ali, encarando os colegas. Então, o silêncio foi quebrado por uma palma. Veio outra e mais outra. 'Logo a sala toda aplaudia. António sorria. Os professores choravam', contou-me a diretora, emocionada.

Porque deve ter sido mesmo bonito de ver, um menino de incompletos 9 anos, transformar, sozinho, palmas da intolerância em palmas de comunhão.

Obs.: eu ainda estava tentando me localizar na amplidão do que António acabara de me contar quando ele, a caminho do banho, parou no meio da escada e tascou-me a bordoada definitiva: 'Sabe, mãe... A vida é problema e explicação'.

"António é o menino que bate palmas. Não por mania, mas por necessidade. São as palmas que ajudam seu organismo a equalizar os estímulos e as informações que recebe"



Palmas para António,
de Lana Bitu
Editora: Astral Cultural
Preço: R$ 59,90

Editado por Karla Precioso

AMOR DE MÃE **21H20**

Raul pede Vitória em casamento

Raul (Murilo Benício) faz um pacto com Davi (Vladimir Brichta) para poder ajudar a mãe de seu filho mais velho, Vitória (Taís Araujo), que está numa situação financeira delicada depois de romper a relação de trabalho que tinha com Álvaro (Irandhir Santos). O seu ex, então, oferece a ajuda e a advogada aceita sem pensar duas vezes e sem sequer imaginar que Raul está por trás de tudo isso. Então, Vitória paga o que deve a Penha (Clarissa Pinheiro) e depois conclui que o ecologista não pode ser o dono do dinheiro emprestado a ela. A mãe de Sandro (Humberto Carrão) e Tiago (Pedro Guilherme Rodrigues) insiste e acaba descobrindo ter sido mesmo ajudada por Raul. Revoltada, ela vai atrás dele em busca de explicações. Mas o empresário a surpreende com nada menos que um pedido de casamento. Uau! A advogada amolece e eles acabam trocando juras de amor.

Lurdes vai cuidar de Lídia

Lurdes (Regina Casé) voltará a trabalhar como babá, mas desta vez ela vai cuidar de Lídia (Malu Galli) quando seu vício em álcool extrapolar os limites. A empregada chegará a ameaçar abandonar a patroa se ela não parar de beber.

ÉRAMOS SEIS **18H15**

Clotilde tira Chiquinho dos braços de Olga

Olga (Maria Eduarda de Carvalho) terá de lidar com uma situaçâo terrível. Após passar a criar Chiquinho, filho de Clotilde (Simone Spoladore), como se fosse seu, ela será forçada a abrir mão do menino quando a irmã decidir tirá-lo de seus braços. Tudo acontece quando Almeida (Ricardo Pereira) é abandonado por Natália (Marcela Jacobina), que o traiu. Sozinho, ele vai atrás da irmã de Lola (Gloria Pires), se declara e os dois resolvem viver como um casal, partindo de Itapetininga rumo a São Paulo.

SALVE-SE QUEM PUDER **19H30**

Téo e Luna finalmente se beijam

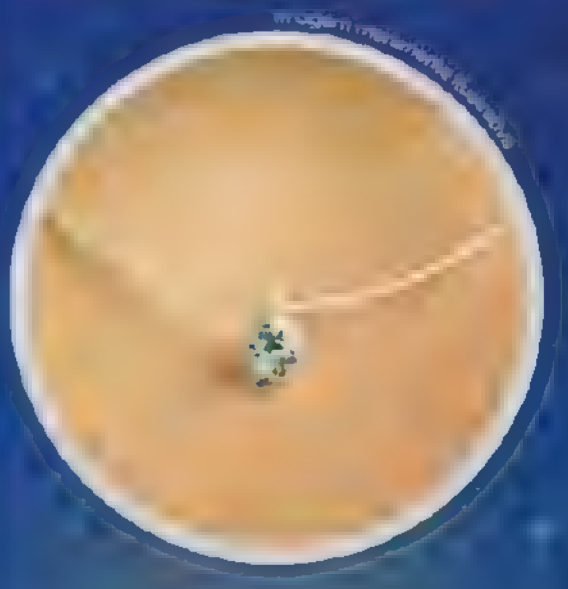
Nos próximos capítulos da trama, vai acontecer o tão esperado primeiro beijo entre Téo (Felipe Simas) e Luna/Fiona (Juliana Paiva) depois que ele se declara à sobrevivente. O documentarista é aconselhado pela irmã a acabar o namoro com Úrsula (Aline Dias). Ja Bia (Valentina Bulc) é alvo de mentira de Tammy (Lívia Inhudes) e ignora Tarantino (Daniel Rangel). Já Alexia (Deborah Secco) avisa que irá para o interior procurar o homem por quem é apaixonada. Fortes emoções...

AS AVENTURAS DE POLIANA **20H30**

Filipa encomenda flores para si própria

Poliana (Sophia Valverde) pede para Filipa (Bela Fernandes) deixá-la ver o bilhete do admirador secreto para que possa comparar a grafia com o dela. Nesse meio-tempo, Mosquito (Luccas Papp) diz a Falcão (Gil Teles) que voltará para o bando se ele parar de mexer com as pessoas que o estão ajudando. Já Fernanda (Cris Carniato) vai atras de Afonso (Victor Pecoraro), porém ele diz que já está com outra pessoa. Nesse momento, todos descobrem que Filipa encomendou as flores para si própria.

DESPERTE SEU
BRILHO COM
CARAS



Assine e ganhe um
Colar CARAS

Assine por 1 ano
por apenas
8x R$ 85,80
ou R$ [illegible]

Assine por 2 anos
por apenas
12x R$ 109,90
ou R$ 1.318,80 à vista

Ligue já e assine 4040-4479
Custo de uma ligação local, (segunda à sexta das 9h às 21h)

assineclube.com.br

Imagem meramente ilustrativa. Swarovski é uma marca registrada Swarovski® AG. A primeira edição da revista será entregue no prazo de 3 a 6 semanas, após a confirmação do pagamento. O brinde 1 (um) colar CARAS decorado com cristais da Swarovski® será enviado em até 25 dias após a confirmação do pagamento (à vista) ou após a confirmação do pagamento da 4ª parcela. Consulte as condições na site.

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Prática diária de trabalho
Artesão que trabalha com a madeira
Festejar
Iguaria de festas juninas
Porém todavia
A injeção usada na pena de morte
Principais do leite
Aracnídeo parasita
nutrientes
A mulher acusada de crime
(?) Lee, cantora japonesa da América
Artigo definido masculino (Gram.)
Vento suave e fresco
Posição do vôlei
Cubo de jogos
Abandono o local
Vazio por dentro
Pó natural usado para tingir cabelos
Dito engraçado
Porção de bebida
Telemesia; indisciplina
Objeto para abrir latas
O código genético
Maluca; insana
Barbaridade
Vegais de "pele"
Embarcação de luxo
Gás de letreiros
Silenciosos
Sem esperezas (a roupa)
Revista infantil
Fez as pazes
Antônio Dias, pintor
Antônimo de "imaginário"
Moeda dos Estados Unidos
Peça da galta
Getulio Vargas estadista
Glandula sexual feminina
Fazer (?): exercitar o corpo
O Mês das Noivas
Tancredo Neves, político
A lecta "apagar" de calculadoras
Papai (?), personagem natalino

BANCO

Solução

O	V	A	M	E	O	N	I	E	L
O	I	M	E	R	A	S	T	I	C
		O	M	E		O	C		E
R	A	M	E	L	O	O		A	R
		O		O	A		O		
A	I	C	A	M		O	C	I	A
N	O	E	M		O		E	O	N
E		E		O		N			E
A	T	I	R	O	C	I	O	A	E
	N		O	O	S	N			H
P	I	O	A	S		I	O		
	P	N			L	I	E	R	O
B	R	I	S	A		H	T	A	
E	C	O	T	A	T	O	H	C	E
		R	M	E	L	N	O	H	A	R
			R		L		M			

De 21/3 a 20/4

OSCAR QUIROGA
quiroga@astrologiareal.com.br

Peixes

Áries
21/3 a 20/4

As reviravoltas podem assustar um pouco, porém, se você for além dos sobressaltos, aproveitará uma onda positiva que, de outra maneira, não teria se manifestado, nem tampouco teria sido percebida por você. As coisas acontecem aos trancos e solavancos, mas acontecem: é isso o que realmente importa.

Touro
21/4 a 20/5

Amplie sua rede de contatos, porque mesmo que de imediato as pessoas atrapalhem, o tempo continua correndo. E assim as coisas mudam e as pessoas inúteis se tornam úteis. Por isso, circule pelo ambiente social e continue ampliando sua rede de contatos.

Gêmeos
21/5 a 20/6

Nem tudo que acontece estava em seus planos, porém, se você se dispuser a aceitar, em vez de resistir ou criticar, verá que o tempo amadurece assuntos muito benéficos que se não tivessem se manifestado assim, de surpresa, teriam passado despercebidos e não teriam sido aproveitados.

Câncer
21/6 a 21/7

Quanto mais rapidamente você se desapegar dos planos que vinha tentando realizar e focar nas novidades que surgem, melhor será para você e também para todas as pessoas envolvidas. São mudanças bruscas, porém muito interessantes, que merecem ser exploradas por você.

Leão
22/7 a 22/8

As apostas que você fez nas últimas semanas começam a dar frutos e abrem novas perspectivas. Procure se concentrar no que está em andamento em vez de se entusiasmar demais com os assuntos novos que surgirem. Para isso haverá tempo depois... Agora é preciso dar continuidade às coisas.

Virgem
23/8 a 22/9

As coisas acontecem com muita intensidade e dinâmica, porém afetam positivamente muito mais as pessoas com quem você se relaciona do que com seus assuntos particulares. Isso não é negativo, pelo contrário, porque através dos benefícios conquistados por outrem, você também se beneficiará.

Libra
23/9 a 22/10

A complexidade das experiências com que as pessoas têm de lidar atualmente afeta bastante o andamento dos seus assuntos. Mas seria impossível olhar para outro lado fingindo haver algo mais importante do que prestar atenção nessas pessoas e fazer o possível para aliviar a barra delas.

Escorpião
23/10 a 21/11

Se a sua vontade estiver bem sintonizada com a vontade das pessoas com que você se relaciona, então, os benefícios serão mútuos e isso significará um avanço considerável para todos os envolvidos. Quando as pessoas competem entre si, inadvertidamente elas vão contra seus interesses...

Sagitário
22/11 a 21/12

Há questões práticas que merecem sua atenção e que se colocam no caminho. Sua mente continuará interessada em desafios maiores, em aventuras possíveis, mas, se você fizer um pequeno esforço para se concentrar no que é imediato para solucionar, isso vai facilitar muito. Pense nisso.

Capricórnio
22/12 A 20/1

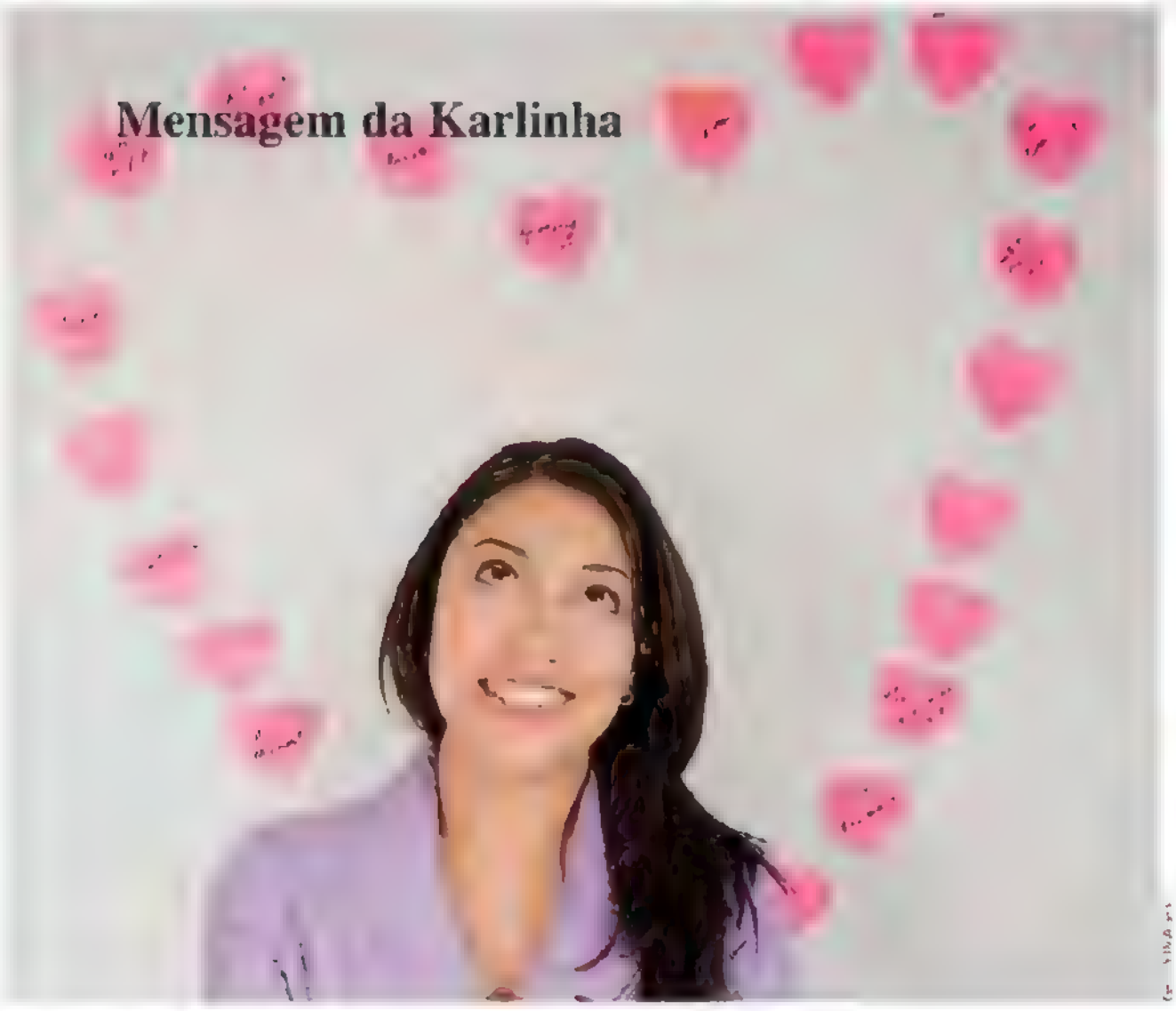
Nem tudo que você pretende poderá ser realizado. Agora, você precisará fazer escolhas para continuar em frente, evitando colocar tudo em risco. Para fazer essas escolhas, provavelmente, você terá que desapegar de muita coisa que parecia indispensável. Os tempos mudaram.

Aquário
21/1 a 19/2

Procure assegurar seus interesses de modo que as coisas procedam de acordo com seus desejos e necessidades. Com certeza, haverá outras pessoas tentando o mesmo e competindo pelo seu lugar ao sol. Melhor tratar isso com indiferença para não perder tempo em conflitos inúteis.

Peixes
20/2 a 20/3

Mantenha a bola no jogo, pois, mesmo que você não marque nenhum gol fantástico durante esse período, só pelo fato de se envolver na dinâmica dos acontecimentos você experimentará um avanço consistente em seus interesses. Haverá dispersão, mas nada tão pernicioso assim.



Ouça o que o seu coração diz!

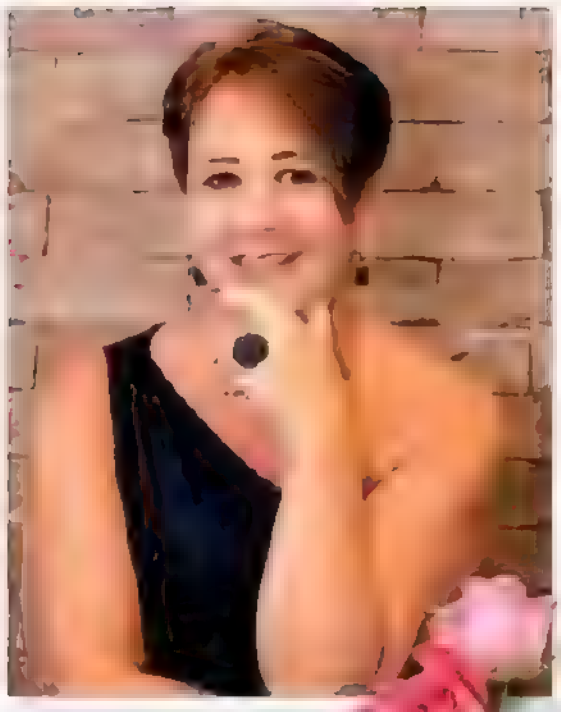
"Quando você tiver alguma dúvida, não pense em consultar um manual de procedimentos, e sim em consultar seu coração. E saberá como agir considerando suas crenças e seus valores." (Louis Gerstner, ex-diretor da IBM). O coração é mesmo um grande conselheiro. Ele não tem regras absolutas nem respostas prontas. O coração simplesmente age a partir da vontade e da intuição. Seus conselhos vão além de qualquer disfarce porque são puros e dificilmente falham. Sábio, ele reconhece os sentimentos verdadeiros que há dentro da gente e, assim, nos indica a melhor escolha a fazer. Ok, algumas vezes, o coração pode nos colocar à frente de certos perigos, mas são os riscos que nos fazem viver com emoção. Em outros casos, poderá até nos apontar uma estrada tortuosa, porém tropeçar faz parte do crescimento. Portanto, se não o escutamos, não evoluímos! Se não evoluímos, a vida perde o sentido. Ouvir o coração é a decisão mais racional que existe. Boa semana e fique com Deus.

"O coração pode nos colocar à frente de perigos, mas são os riscos que nos fazem viver com emoção"

Karla

KARLA PRECIOSO

Leia outras mensagens da Karlinha em: anamaria.uol.com.br



Conversa entre amigas

"Sou muito carente e, por isso, acabo sufocando meu namorado por querer estar sempre por perto e cuidar o tempo inteiro dele. Acho que isso não é legal. O que eu posso fazer para mudar isso?"

Z. B., por e-mail

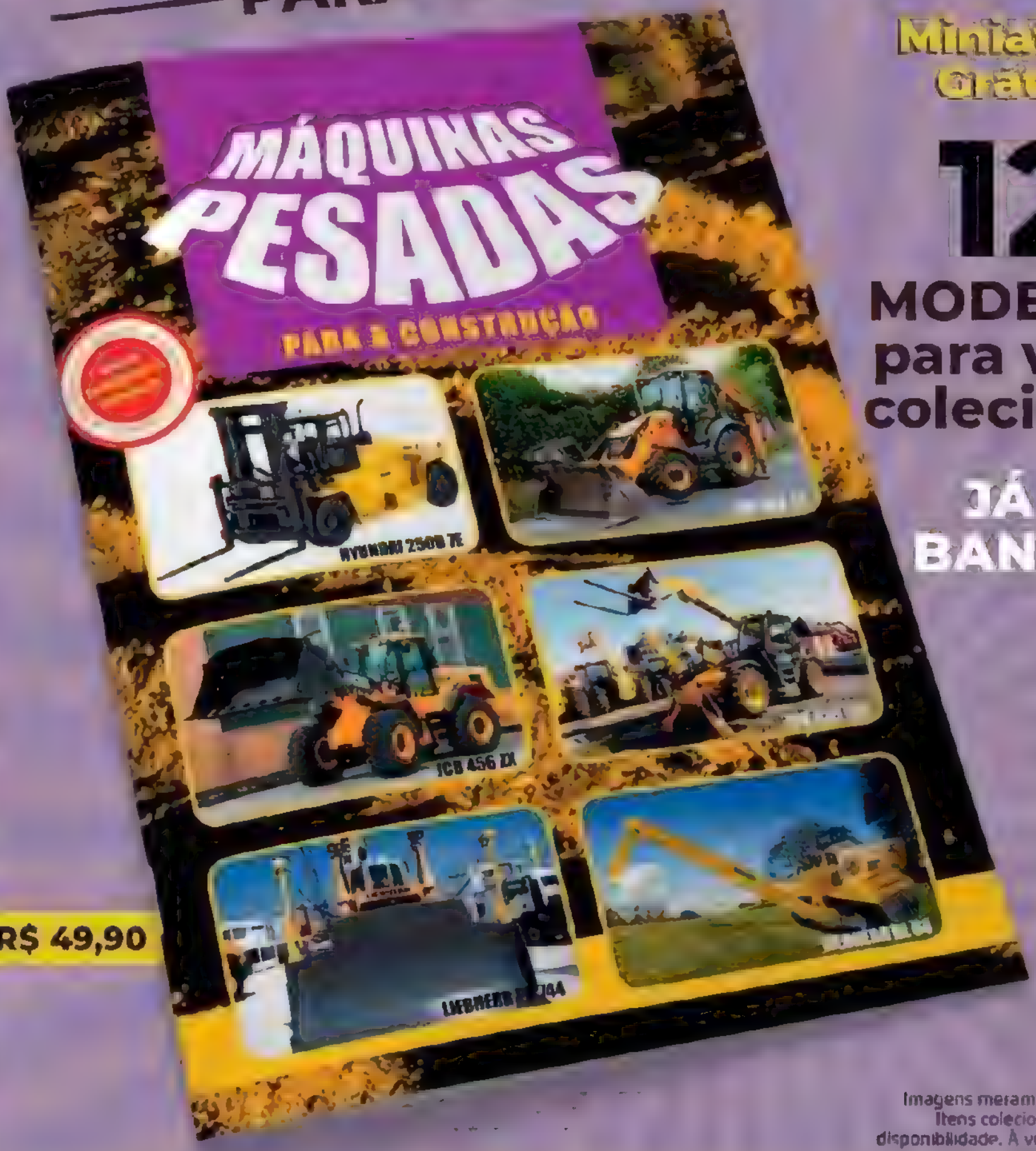
Ser cuidadosa com o namorado é uma atitude saudável. Mas, quando isso passa do limite e vira perseguição, é uma tortura! Tem mais: ser um grude pode ser sinal de insegurança. E não há relaçao que resista quando a desconfiança paira no ar. Confiar no parceiro é fundamental. Quando há confiança, não há motivo para controlar a vida do outro. Avalie se essa insegurança que você chama de carência tem fundamento. Se ela for fruto de suas fantasias, trate de controlá-la, para não acabar de vez com a relação. Se tiver fundamento, é hora de expor seus incômodos e expectativas. Falar com clareza sobre suas incertezas: isso sim traz segurança, bem-estar e harmonia para a vida a dois.

Sua amiga, Karlinha

AS PERGUNTAS SÃO SELECIONADAS E RESPONDIDAS SOMENTE ATRAVÉS DA REVISTA

MÁQUINAS PESADAS

PARA A CONSTRUÇÃO



Miniatura Grátis!

12 MODELOS para você colecionar

JÁ NAS BANCAS!

R$ 49,90

Imagens meramente ilustrativas. Itens colecionáveis sujeitos a disponibilidade. À venda apenas nas bancas da Grande São Paulo.

GRUPO PERFIL

Consulte o calendário de lançamento das edições e saiba mais sobre as coleções no site: www.perfilcolecionaveis.com.br

CONHEÇA.
DOE.
#VOCÊ FAZO GRAACC
O HOSPITAL COM TUDO PARA CURAR CRIANÇAS COM CÂNCER É VOCÊ QUEM FAZ.
GRAACC
COMBATENDO E VENCENDO O CÂNCER INFANTIL
WWW.GRAACC.ORG.BR
/GRAACC
@instagraacc
@graacc
/GRAACCSP
Baixe o app do GRAACC
Google Play
App Store

AnaMaria Receitas

GELADINHO DE IOGURTE COM BISCOITO

RECEITAS
Testadas e aprovadas

É refrescante e fica pronto em 20 minutos!

—e ainda:

- Bolinho de lentilha e queijo
- Goiabinha prática
- Batata gratinada com medalhão de peixe
- Mil-folhas com recheio de creme e pêssego

Batata gratinada com medalhão de peixe

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de creme de leite fresco
- 500 g de batata cortada em rodelas finas
- Sal, noz-moscada e pimenta-do-reino a gosto
- 4 gemas
- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 embalagem de Medalhão de Merluza com Tomate e Queijo® Gomes da Costa

MODO DE PREPARO

Numa panela, junte o leite, o creme de leite e a batata. Tempere com o sal, a noz-moscada e a pimenta. Leve ao fogo médio, com a panela tampada, e deixe ferver por cerca de 15 minutos ou até as rodelas de batata estarem cozidas, mas ainda firmes. Escorra e reserve o líquido. Num refratário, distribua as batatas. Reserve. Numa tigela, bata as gemas até começar a espumar. Acrescente o leite e o creme de leite reservados. Misture bem. Despeje mistura sobre a preparação e salpique o queijo ralado. Leve ao forno preaquecido, até gratinar. Prepare os medalhões conforme instruções da embalagem. Sirva a batata gratinada com os medalhões.

Dica: substitua a batata por batata-doce

FEZ UMA DE NOSSAS RECEITAS?
Compartilhe a foto no Instagram usando
#deucertocomrevistaanamaria

Geladinho de iogurte com biscoito

Rende: 20 porções
Calorias por porção: 266

RECEITA DESENVOLVIDA PELA RICHESTER

DIVULGAÇÃO

INGREDIENTES

- 1 embalagem de Biscoito Amori Richester® Tortinhas sabor morango
- 100 g de chocolate ao leite picado grosseiramente
- 1 litro de bebida láctea sabor morango
- 1 lata de de leite condensado
- 1 caixinha de creme de leite
- 2 envelopes de gelatina sem sabor

Para decorar

- 1 embalagem de Biscoito Amori Richester® Tortinhas sabor morango

MODO DE PREPARO

Em uma tigela funda, misture bem os ingredientes, menos a gelatina. Dissolva a gelatina em 10 colheres (sopa) de água e leva ao micro-ondas por 15 segundos. Adicione à mistura reservada, mexa delicadamente e, com a ajuda de uma concha, encha copinhos descartáveis pequenos ou taças e leva à geladeira por 2 horas. Retire da geladeira, decore com biscoito espetando no recheio de cada biscoito um palito de madeira e sirva a seguir.

Bolinho de lentilha e queijo

Rende: 20 unidades
Calorias por unidade: 266

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de lentilha
- 6 xícaras (chá) de água
- 1 folha de louro
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 3 dentes de alho picados
- 1 colher (chá) de sal
- 6 colheres (sopa) de farinha de mandioca crua

Recheio

- 200 g de murrarela em cubos

Para empanar

- 1 clara
- Farinha de rosca

MODO DE PREPARO

Numa panela, coloque a lentilha, a água e o louro. Cozinhe por 35 minutos ou até os grãos estarem cozidos. Escorra bem e amasse com o auxílio de um garfo. Numa panela, aqueça o azeite e frite o alho até dourar levemente. Junte a lentilha, o sal e a farinha de mandioca e cozinhe, mexendo sempre, até ficar homogêneo. Divida a massa em 20 porções, recheie com um cubo de mussarela e modele os bolinhos. Passe os bolinhos na clara e na farinha de rosca. Numa panela pequena e funda, aqueça o óleo e frite os bolinhos aos poucos. Escorra em papel-toalha e sirva.

Bolo diferente de limão

INGREDIENTES

Massa

- 170 g de iogurte natural
- 5 gemas
- ¾ de xícara (chá) de óleo
- 2 ¼ xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 ½ colher (sopa) de fermento químico em pó
- Raspa de 5 limões
- 5 claras

Merengue

- 3 claras
- 1 xícara (chá) de açúcar

MODO DE PREPARO

Massa: no liquidificador, bata bem o iogurte, as gemas, o óleo e o açúcar. Na batedeira, bata as claras em neve. Em um bowl, junte a farinha, o fermento e as raspas. Adicione as claras em neve à mistura do liquidificador e incorpore os ingredientes delicadamente. Em seguida, adicione a mistura ao bowl. Misture bem, transfira para uma assadeira e leve ao forno até assar e dourar.

Merengue: bata as claras em neve com o açúcar até obter pontos firmes. Após desenformar o bolo, acomode o merengue por cima e 'gratine' com o auxilio de um maçarico culinário. Sirva frio.

Empadão sertanejo

INGREDIENTES

Massa

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 250 g de margarina
- 1 gema
- 3 colheres (sopa) de creme de leite

Recheio

- 500 g de carne-seca dessalgada e desfiada
- 6 bananas da terra cortadas em tiras e fritas
- 300 g de queijo coalho
- 200 g de requeijão cremoso
- 150 g de queijo parmesão ralado
- 1 cebola roxa picada
- 100 g de bacon picado

MODO DE PREPARO

Massa. misture os ingredientes até formar uma massa homogênea e que desgrude das mãos. Coloque para descansar na geladeira por 20 minutos.

Montagem: espalhe a massa em todo o fundo e lateral de uma forma de fundo removível e leve ao forno, preaquecido, de 15 a 20 minutos. Reserve. Refogue o bacon com a cebola em um fio de óleo e adicione a carne-seca. Mexa por 5 minutos e reserve. Distribua fatias de banana frita em todo o fundo da assadeira, acrescente a carne refogada, o queijo coalho, distribua mais uma camada de banana, espalhe o requeijão cremoso e finalize com o queijo ralado. Leve ao forno novamente por 20 minutos ou até o queijo gratinar

RECEITA
DESENVOLVIDA
PELA AMORELLA

DIVULGAÇÃO

Goiabinha prática

Rende 10 porções
Calorias por porção 70

INGREDIENTES

- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de margarina
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- Goiabada a gosto (em pedaços pequenos)
- Açúcar para polvilhar

MODO DE PREPARO

Misture a farinha, a margarina e o açúcar, amassando sempre para que fique uma mistura bem homogênea. Faça bolinhas e coloque em uma forma untada. Em cima de cada bolinha (ou recheie) coloque um pedacinho da goiabada e leve ao forno por 20 minutos ou até que estejam dourados. Polvilhe o açúcar e sirva.

RECEITA DESENVOLVIDA PELO CHEF ANDERSON CAMARGO, DA MIDDLEBY

Bacalhau ao molho de queijo

INGREDIENTES

- 1 kg de bacalhau dessalgado em posta
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 3 figos maduros cortado em 4
- Ervas a gosto para decorar
- 2 colheres (sopa) de azeite

Molho de queijo

- 500 ml de leite
- 50 g de manteiga sem sal
- 2 0g de farinha de trigo
- 200 ml de creme de leite fresco
- 100 g de queijo gouda ralado
- 100 g de queijo provolone ralado
- 100 g de mussarela ralada
- Sal e noz-moscada ralada a gosto

MODO DE PREPARO

Molho: derreta a manteiga e acrescente a farinha, mexendo por 2 minutos. Junte o leite, aos poucos, mexendo até engrossar levemente. Misture o creme de leite, os queijos, o sal e e a noz-moscada. Desligue e reserve.

Bacalhau: ferva 2 litros de água e coloque o bacalhau, deligue o fogo e tampe a panela (isso ajuda o bacalhau a não ficar seco). Aqueça uma frigideira ou uma grelha e grelhe os figos ambos os lados.

Montagem: em um refratário, coloque o molho e o bacalhau por cima, regue com azeite, acrescente os figos grelhados e decore com ervas finas. Sirva.

Muffins de chocolate

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de creme de leite
- ½ xícara (chá) de margarina derretida
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- 1 embalagem de biscoito maisena de chocolate
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 xícara (chá) de gotas de chocolate

Para decorar

- 2 colheres (sopa) de açúcar de confeiteiro

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, junte os ovos, o creme de leite, a margarina e a baunilha, mexa delicadamente. Leve ao processador o biscoito e bata até obter uma farofa. Em uma tigela funda, junte a farofa de biscoito, a farinha, o açúcar, o chocolate em pó e o sal, misture bem, faça uma cova no centro e acrescente os ingredientes líquidos já misturados. Dilua o bicarbonato de sódio em ½ xícara (chá) de água morna, adicione à massa, acrescente o fermento em pó e ½ xícara (chá) de gotas de chocolate, mexa bem até envolver todos os ingredientes e despeje em forminhas untadas. Decore por cima com as gotas de chocolate restantes e leve ao forno, preaquecido, por cerca de 40 minutos. Espere amornar e polvilhe o açúcar de confeiteiro.

Munguzá cremoso

INGREDIENTES

- 1 ½ xícara (chá) de milho para canjica
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite (use a lata de leite condensado como medida)
- 4 cravos
- 1 pedaço de canela em pau
- 1 vidro de leite de coco (200 ml)
- Canela em pó a gosto para polvilhar

MODO DE PREPARO

Numa panela de pressão, coloque o milho para canjica, 2 litros de água e deixe cozinhar por 1 hora, após iniciar fervura. Retire a pressão, abra a panela, junte o leite condensado, o leite, os cravos e a canela em pau e deixe ferver em fogo baixo, com a panela destampada, por mais 10 minutos. Acrescente o leite de coco, mexa bem e retire do fogo. Sirva polvilhado com a canela em pó.

Mil-folhas com recheio de creme e pêssego

INGREDIENTES

Massa

- 2 pacotes de massa folhada laminada (600 g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga

Recheio

- 1 lata de leite condensado
- 2 gemas
- 2 xícaras (chá) de leite
- 4 colheres (sopa) de amido de milho
- ½ colher (chá) de essência de baunilha

Montagem

- 8 pêssegos em calda
- Pistache e açúcar de confeiteiro para decorar

MODO DE PREPARO

Massa: em uma superfície limpa, abra a massa e pincele a manteiga. Corte em retângulos (5 x 10 cm) e coloque em uma assadeira. Leve ao forno, preaquecido, até dourar.

Recheio: em uma panela, misture os ingredientes e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, ate ferver. Diminua o fogo e cozinhe por cerca de 5 minutos ou até obter um creme consistente. Retire do fogo e deixe esfriar. Transfira para um saco de confeitar e reserve.

Montagem: coloque porções do recheio por cima dos retângulos de massa reservados, cubra com o pêssego picado e finalize com outro retângulo de massa folhada. Leve à geladeira por cerca de 2 horas. Decore com um pouco do recheio, fatias de pêssego e sirva polvilhado com açúcar de confeiteiro e pistache.

Filé-mignon suíno com laranja

INGREDIENTES

Calda

- 4 laranjas
- 3 folhas de louro
- 12 grãos de pimenta-do-reino
- 2 ½ xícaras (chá) de azeite
- ¾ de xícara (chá) de vinho branco seco
- 2 colheres (chá) de sal grosso

Filé suíno

- 1 kg de filé-mignon suíno
- 8 rodelas de laranja em calda
- 2 colheres (sopa) de tomilho
- 1 colher (sopa) de sal grosso
- 3 colheres (sopa) de açúcar de coco

MODO DE PREPARO

Calda: corte duas laranjas ao meio, esprema o suco e reserve. Corte as duas outras laranjas em rodelas finas sem descascar, coloque-as numa panela com o louro, a pimenta, 3 colheres (sopa) de azeite, o vinho branco, o suco das laranjas e ponha água até cobrir as laranjas. Leve para ferver, abaixe o fogo e cozinhe por uns 25 minutos. Retire do fogo e deixe esfriar no líquido. Coloque as laranjas em um recipiente, cubra com azeite e feche. Guarde na geladeira por até uma semana.

Filé suíno: coloque a carne em uma superfície, polvilhe o sal grosso e metade das folhas de tomilho, espalhe por cima o açúcar, apertando firme. Aqueça uma chapa de ferro fundido grande até que uma gota de água jogada na superfície evapore imediatamente e chie. Disponha a carne na chapa com o açúcar virado para baixo. Cozinhe sem mexer por uns 5 minutos. Se o açúcar começar a queimar, abaixe o fogo e, se precisar, ponha mais açúcar. Espalhe na mesma chapa, mais para o canto, 1 colher (sopa) de açúcar e ponha as rodelas de laranja. Deixe uns minutos e vire as rodelas. Vire a carne, para dourar todos os lados, o que deve levar mais uns 15 minutos. Transfira a carne para uma tábua de cortar e deixe descansar por 10 minutos, coberta com papel-alumínio, sem apertar. Tempere com sal e o restante das folhas de tomilho e ponha na travessa de servir acompanhado com as rodelas de laranja.

Lasanha de costela com mandioca

INGREDIENTES

Molho branco
- 5 colheres (sopa) de margarina
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 litros de leite

Molho de tomate
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 10 tomates, sem pele e sem sementes, picados
- 1 litro de polpa de tomate

Recheio de costela
- 1 kg de costela de boi (sem osso)
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho picados
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 2 tabletes de caldo de carne
- 250 g de mandioca picada

Montagem
- 500 g de lasanha
- 400 g de mussarela em fatias
- Queijo parmesão ralado a gosto
- Sal, pimenta-do-reino, orégano e noz-moscada a gosto

MODO DE PREPARO

Recheio de costela: tempere a costela com a cebola, o alho, o sal e a pimenta. Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e coloque a costela temperada. Deixe fritar bem. Junte 1 litro de água, os tabletes de caldo de carne e deixe cozinhar por 50 minutos. Depois coloque a mandioca e deixe cozinhar por mais 15 minutos. Retire do fogo, desfie a costela e a mandioca. Reserve.

Molho branco: numa panela, aqueça a margarina e doure a farinha. Acrescente 2 litros de leite aos poucos, mexendo sempre para não empelotar. Acerte o sal, tempere com a pimenta-do-reino e a noz-moscada. Retire do fogo e reserve.

Molho de tomate: numa panela, aqueça o azeite, refogue a cebola e o alho. Coloque os tomates picados, a polpa e 2 xícaras (chá) de água. Deixe apurar, acerte o sal e tempere com a pimenta-do-reino e o orégano. Retire do fogo e reserve.

Montagem: em um refratário, alterne camadas de molho branco, molho de tomate, lasanha, mussarela e recheio de costela com mandioca. Finalize com o queijo ralado. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno por 50 minutos. Retire o papel-alumínio 10 minutos antes de finalizar o tempo. Sirva em seguida.

Veganas

Couve-flor de forno crocante

INGREDIENTES

- 1 couve-flor
- 1 colher (café) de bicarbonato de sódio
- ¼ de xícara (chá) de vinagre de maçã
- 1 xícara (chá) de leite de castanhas ou outro leite vegetal
- ½ colher (sopa) de farinha de linhaça
- 1 colher (café) de páprica defumada
- ½ xícara (chá) de queijo vegano
- 1 colher (sopa) de ora-pro-nóbis em pó (opcional)
- Sal marinho moído e noz-moscada a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque a couve-flor inteira em um bowl com água suficiente para cobrir. Adicione o bicarbonato e o vinagre de maçã. Cubra. Coloque na noite anterior ao preparo na geladeira. No dia seguinte, escorra a água. Coloque a couve-flor inteira para cozinhar em água fervente por 10 minutos. Leve o leite de castanhas ao fogo baixo, quando atingir fervura, coloque no liquidificador com os demais ingredientes. Bata até ficar homogêneo. Coloque a couve-flor inteira em uma forma e cubra com o molho. Leve ao forno, preaquecido, por 20 minutos. Sirva em seguida.

DIVULGAÇÃO

Almôndegas fáceis

INGREDIENTES

- ½ xícara (chá) de cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara (chá) de cogumelos paris frescos processados com ½ xícara (chá) de casca de banana orgânica
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça diluída em 100ml de água bem quente
- 1/3 de xícara (chá) de levedura nutricional (opcional)
- Salsinha, cebolinha e manjericão picados, pimenta e sal a gosto
- 2 fatias de pão amanhecido, vegano e sem glúten, torradas e trituradas
- 4 colheres (sopa) de azeite

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola, o alho e os cogumelos com 1 colher (sopa) de azeite. Transfira o refogado para o processador e bata. Coloque todos os ingredientes em um bowl e misture bem, até formar uma massa homogênea. Leve à geladeira por 30 minutos. Faça bolinhas, distribua em uma assadeira e leve ao forno, preaquecido, por 35 minutos.

Todas as nossas receitas são feitas com as medidas-padrão de culinária.

TABELA DE MEDIDAS

Açúcar
1 xícara (chá) 180 g
1 colher (sopa) 12 g
1 colher (chá) 4 g

Chocolate em pó
1 xícara (chá) 90 g
1 colher (sopa) 6 g
1 colher (chá) 2 g

Farinha de trigo
1 xícara (chá) 120 g
1 colher (sopa) 7,5 g
1 colher (chá) 2,5 g

Arroz
1 xícara (chá) 200 g

Líquido (água, óleo...)
1 xícara (chá) 240 ml
1 colher (sopa) 15 ml
1 colher (chá) 5 ml

Manteiga
1 xícara (chá) 200 g
1 colher (sopa) 12 g
1 colher (chá) 4 g

Quanto servir
Consumo médio por pessoa:
Massa: 100 g
Arroz: 75 g
Legumes: 100 g
Carnes: 150 g (filé)

SEGURANÇA NA COZINHA

Contra queimaduras

Regras de ouro para evitar acidentes

- Não use avental de plástico nem ponha panos ou papéis perto do fogo.
- Use os bicos de trás do fogão para fazer frituras e nunca jogue os alimentos na panela. Mergulhe-os com uma escumadeira ou um garfo de cabo longo.
- Mantenha o cabo das panelas voltado para o centro do fogão.
- Proteja as mãos com luvas térmicas ao fazer frituras e retirar panelas do fogão ou travessas do forno.
- Como existe o risco de a fritura respingar, use um jaleco ou blusa de mangas longas.

Novidades nas prateleiras

Novas batedeiras
Arno amplia linha de Batedeiras Planetárias: Deluxe, perfeita para as receitas do dia a dia, e Deluxe Inox, ideal aos apaixonados por inovação. Preços sob consulta.

Sorvetes refrescantes
Fini lança linha de sorvetes em parceria com Froneri. Tubes Morango Azedinho, Tubes Uva e Beijos de Morango, os clássicos da marca, chegam em versões refrescantes. Preços sob consulta.

Molho para salada
A Castelo Alimentos apresenta Molho para Salada Caesar. A novidade combina os sabores marcantes de parmesão, alho e especiarias. R$ 5,00.

FOTOS: DIVULGAÇÃO

PRESIDENTE
Luis Fernando Maluf
VICE-PRESIDENTE
Wardi Awada

DIRETORES CORPORATIVOS
Editorial: Pablo de la Fuente
Comercial: Márcio Maffei
Finanças e Controle: Filipe Medeiros
Internet: Alan Fontevecchia
Marketing e Circulação: Luciana Romano
Digital: Guilherme Ravache
Plataformas digitais: Nicholas Serrano

AnaMaria Receitas
(Lançada em 1996)

Editor: **Fabricio Pellegrino**
Repórter: **Karla Precioso**
Arte: **Marli Miler** (*Editora*) e **Giuliana Francisco**
Revisão: **Hellen Ribeiro**
Tecnologia: **Victor Fontes**
Arte, Prepress e Coordenação Gráfica: **André Luiz Silva**
Fotografia: **Amanda Loureiro e Tainara Amaral**
Prepress: **Emerson Cação** e **Claudio Costa**

REDAÇÃO E CORRESPONDÊNCIA
SÃO PAULO: Av. Eusébio Matoso, 1375, 5º andar, Pinheiros, CEP 05423-180, SP, Brasil;

ANAMARIA 1221 (ISSN 1413-8042), ano 54, nº 78, é uma publicação da EDITORA CARAS. **Edições anteriores:** Solicite ao seu jornaleiro pelo preço da última edição em bancas, mais despesa de remessa; sujeito a disponibilidade de estoque. **Distribuída em todo o país pela Dinap S.A.** Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. **ANAMARIA** não admite publicidade redacional.

IMPRESSA NA
D'ARTHY EDITORA E GRÁFICA LTDA.
Parque Empresarial Anhanguera,
Via Anhanguera - Rua Osasco, 1.086
Cajamar - SP - Brasil

ANER

EDITOR RESPONSÁVEL
Wardi Awada

BACALHAU AO MOLHO DE QUEIJO

BOLO DIFERENTE DE LIMÃO

MUFFINS DE CHOCOLATE

FILÉ MIGNON SUÍNO COM LARANJA

EMPADÃO SERTANEJO

LASANHA DE COSTELA COM MANDIOCA

SIGA NOSSO INSTAGRAM
@revistaanamaria

SIGA NOSSO FACEBOOK
/revistaanamaria